

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 22»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Начальник управления по физической  
культуре и спорту мэрии города Ярославля  
А.Е. Лейс  
«    »    \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МУ ДО СШ № 22  
«Спортивная  
школа № 22»  
Е. Николаев  
«    »    \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «всестилевое каратэ»**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевого каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1068 <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, а также содействие гармоничному физическому развитию и укреплению обучающегося.

Отличительной особенностью программы является наличие социального заказа в области боевых искусств и возможность приобщения к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Обучение по программе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, принципов подготовки для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объема специальной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71696).

учетом периодов развития физических качеств.

Минимальный возраст зачисления детей в группы — 10 лет, для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»- 7 лет.

Программа предусматривает:

- изучение истории возникновения и развития каратэ в России и в мире;
- овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники;
- гармоничное физическое развитие занимающихся с учетом возрастных особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, развитие воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

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

На этап начальной подготовки (ЭНП) зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ) – этап спортивной специализации. Коллектив молодых спортсменов формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Спортсмены, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта, переводятся на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭСС).

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - достижение высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Выполнение норматива мастера спорта России.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	2
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

## 4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов	6	8	14	18	24	32

в неделю						
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

**СООТНОШЕНИЕ  
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ**

Таблица №2

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

	тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Спортивные соревнования:

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по каратэ. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки каратиста и (или) его положения в рейтинге иных каратистов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

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 трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ») (далее – программа).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 к программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики:

9.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): проведение спортсменами части тренировочного занятия по заданию тренера.

9.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: проведение спортсменами тренировочного занятия по заданию тренера, прохождение судейских семинаров.

9.3. На этапе высшего спортивного мастерства: разработка спортсменами плана тренировочного занятия и его проведение, участие в соревнованиях в качестве судей, прохождение судейских семинаров.

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

10.1. На этапе начальной подготовки: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере или у врача спортивной медицины.

10.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

10.4. На этапе высшего спортивного мастерства: прохождение медицинских осмотров во врачебно-физкультурном диспансере, теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную

подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы,

способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях всестилевым каратэ;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья спортсмена осуществляется врачом спортивной школы или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям всестилевым каратэ допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы обучающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его

соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер анализируют тренировочные

нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия-начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия – этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия – завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза)

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении

многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

### **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;

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 и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

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 муниципального уровня на первом и втором годах;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего 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;

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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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 и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки (до года обучения)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы общей физической подготовки (свыше года обучения)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа» (до года обучения)				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
3.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			21	18
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	10,3	10,6
4. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа» (свыше года обучения)				
4.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
4.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.05
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
4.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
4.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
4.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			24	21
4.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,4
5. Нормативы специальной физической подготовки				
5.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	

5.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
6.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	
6.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее	
			4	3

Для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками (за 30 с)	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			10	8
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			40	30

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «всестилевое каратэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,3	5,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			7,1	8,2
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			23.30	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество раз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество раз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество раз	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			60	50
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа»</b>				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			30	24
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя руками	м	не менее	
			10	8
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **V. Рабочая программа**

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

### **Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки**

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия спортсменов, просматривать фильмы и видеофильмы по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в каратэ, когда нужно научиться выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерные темы:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Зарождение и развитие каратэ.

5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды области, страны по вестилевому каратэ.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
7. Общая характеристика спортивной тренировки.
8. Основные средства спортивной тренировки.
9. Физическая подготовка.
10. Единая всероссийская спортивная квалификация.

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития каратэ. Каратэ как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития каратэ. Участие наших каратистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях. Мероприятия по дальнейшему развитию каратэ в России. Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

- Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм.

Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значении крови. Сердце и сосуды. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для

укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

- Гигиена каратиста. Врачебный контроль и самоконтроль.

Предупреждение травм. Личная гигиена каратиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в каратэ и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на тренировке. Порядок осуществления врачебного контроля. Медицинское освидетельствование каратиста. Понятие о травме.

Особенности возможных травм при занятиях каратэ. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок. Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

- Основы техники и тактики в каратэ.

Понятие о технике и тактике в каратэ. Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные положения в каратэ. Анализ основ техники в положении стоя. Анализ основ техники в положении лежа. Ударная техника в стойке. Приемы борьбы стоя (броски). Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы, удушающие). Основные захваты (за руки, шею, туловище). Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, использование площади татами), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение. Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление

противника, отдых в схватке). Целесообразность предварительного построения тактики ведения поединка в предстоящей схватке. Особенности тактики поединка стоя и лежа. Эволюция техники и тактики в связи с развитием каратэ и изменением правил соревнований. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей каратиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.

- Основы методики обучения и тренировки каратистов.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки. Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке. Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Планирование занятий. Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий. Периодизация занятий. Задачи и содержание занятий в различные периоды. Тренировка - основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Построение тренировки и ее содержание. Нагрузка на тренировке. Методы разучивания техники каратэ (целостный и по частичный) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования приемов каратэ. Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях. Сущность тренировки. Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта. Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований. Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях). Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

- Правила соревнований. Организация и проведение соревнований по всестилевому каратэ.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований - личные, лично-командные, командные. Способы проведения соревнований. Возрастные группы участников. Весовые категории участников, разряды участников. Взвешивание. Права и обязанности участников. Костюм участников. Число схваток в зависимости от возраста и разряда участников. Представители и капитаны команд. Судейская коллегия. Главный судья и его заместители, старший судья и боковые судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии. Правила судейства. Начало и конец поединка. Чистая победа. Ударная техника, бросковая техника. Дисквалификация. Запрещенные приемы. Определение победителей и мест участников соревнований. Оборудование места для соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований.

- Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время. Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура). Душевое устройство. Размеры татами, изготовление и сохранение. Мешки боксерские, гимнастические снаряды, эспандеры. Гантели, штанги, гири. Весы. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий каратэ.

- Инструктирование спортсменов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях поединков вероятных противников. Пути достижения победы над вероятными противниками. Способы снижения веса. Распределение сил в соревнованиях. Подгонка веса. Поведение на соревнованиях. Разминка перед схваткой. Отдых между схватками. Разбор соревнования.

- Строевые упражнения. Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения. Строевые упражнения являются важным средством организации обучающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения обучающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг. Общеразвивающие упражнения. Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения:

- кувырки, перевороты, прыжки, сальто. Упражнения на гимнастических снарядах канат, батут, перекладина, брус, кольца.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление. Специальные упражнения. Простейшие виды поединков. Страховка и самостраховка. Различные

виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером. Имитация приемов без партнера и на резине, на манекене.

Обучение технике и тактике каратэ.

Материал для групп начальной подготовки.

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)
- Боковая (кибадачи)
- Защитная (кокутсу-дачи)

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цки)
- Круговой удар (маваши цки)
- Удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи)
- Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)
- Удар боковой (ёко гери)
- Удар круговой (маваши гери)

- Круговой удар ногой с разворота,
- Прямой удар ногой сзади (усиро гери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на нижнем уровне (гедан барай)

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп тренировочного этапа обучения.

На данном этапе обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении изученных приемов, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений – ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные проединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан),
- первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан\_шодан),
- второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками,
- защита на всех уровнях, удары ногами,
- защита на всех уровнях, удары ногами и руками,

Борьба в стойке (бросок + удержание)

- зацеп ногой снаружи, удержание;
- передняя подножка, удержание,
- бросок через бедро, удержание,
- защита от приемов соперника и контрприемы;

## Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов

Примечание: тренер - преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп спортивного совершенствования.

В типовых программах было определено, что содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех технических действий, которые изучались на предыдущих этапах обучения. В данной программе предлагается продолжить процесс обучения новым эффективным действиям, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуются распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на комплекс упражнений – ката, другое на ударную технику, приёмы борьбы и тренировочные схватки.

Ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (хейан-сандан)
- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-ёндан)
- пятый комплекс упражнений среднего уровня (хейан-годан)

Ударная техника

- защита на всех уровнях, удары руками и ногами:

### Борьба в стойке (броски + удержание + болевой)

- задняя подножка, удержание, болевой,
- передняя подножка, удержание, болевой,
- бросок через бедро, удержание, болевой,
- бросок через голову, удержание, болевой,
- боковая подсечка, удержание, болевой,
- передняя подсечка, удержание, болевой,
- зацеп изнутри, удержание, болевой,
- отхват, удержание, болевой.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп высшего спортивного мастерства.

Обучение рекомендуется начать с повторения курса совершенствования в выполнении приемов, изученных ранее, параллельно дополняя их новыми похожими техническими действиями и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – защита + нападение, затем изучение приемов борьбы – бросок + удержание + болевой. Соединение ударной и бросковой техники: защита + бросок, атака + бросок. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ, одно на изучение комплексов упражнений – ката, одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ката:

Мастерский

Атакующие действия поединка:

- Защита + нападение;

- Защита + бросок + удержание + болевой;

- Атака + бросок + удержание + болевой.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК-ката-годзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-ренгокай», «ОК-ката-группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «всестилевое каратэ» и участия в

официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «всестилевое каратэ» не ниже всероссийского уровня.

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 «всестилевое каратэ».

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие специализированного тренировочного спортивного зала, оборудованного для занятий видом спорта «всестилевое каратэ»;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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 № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири (6,8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6

23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	6
24	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25	Эспандер- жгут резиновый	штук	12

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица (каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	-	-	-	-

9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	пар	на обучающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы:

#### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- официальный сайт министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России [www.askarate.ru](http://www.askarate.ru)
- Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.ru>)
- НИИ питания Рамн <http://www.ion.ru/>

#### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ф.А.Вещиков . Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара-каратэ». Изд. «Советский спорт», 2011
2. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО Издательство АСТ, 1998. - 272 с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. -543 с.
5. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.
7. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.
8. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
9. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
10. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом

воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.

11. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
12. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2012. — 352 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
14. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
16. Теория и методика обучения физической культуре, Тиссен П.П., Ботагариев Т.А., 2019 146
17. Галочкин Г.П., Ефремов А.К., Санников В.А. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах: Уч. пос. / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов, В.А. Санников.- Воронеж, 1999. - 116 с.
18. Алхасов Д. Техническая подготовка в каратэ / Д.С. Алхасов - Изд. Стер. - М.- Берлин: Директ-Медиа, 2019. - 160 с.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «всестилевое каратэ»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «23» ноября 2022 г. № 1068

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ОК - командные соревнования», «ОК — двоеборье», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката»					

1.	Физическая подготовка:	156-206	198-262	342-398	384-428	436-510	476-618
	Общая физическая подготовка	118-156	142-188	218-254	208-232	208-236	188-218
	Специальная физическая подготовка	38-50	62-82	124-144	176-196	228-274	288-400
2.	Техническая подготовка	56-76	72-96	138-160	210-234	272-324	374-516
3.	Тактическая подготовка	4-6	6-8	38-44	84-92	114-150	150-200
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	12-14	16-18	42-50	50-66
5.	Теоретическая подготовка	12-15	12-18	20-22	24-28	20-24	12-16
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-16
7.	Соревновательная деятельность	–	–	32-36	50-58	74-88	88-116
8.	Инструкторская практика	–	3-4	12-16	16-20	22-26	26-32
9.	Судейская практика	–	–	6-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	6-8	12-14	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–

Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Физическая подготовка:	110-146	138-180	268-312	332-370	352-424	428-566
	Общая физическая подготовка	78-102	94-124	150-174	174-196	176-212	204-266
	Специальная физическая подготовка	32-44	44-56	118-138	158-174	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	100-134	134-178	224-262	300-336	394-474	474-632
3.	Тактическая подготовка	2-4	3-4	12-14	24-28	52-62	62-84
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	12-14	24-28	52-62	62-84
5.	Теоретическая подготовка	12-16	14-20	32-36	34-38	34-38	38-50
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-16
7.	Соревновательная деятельность	2-3	6-10	32-36	50-58	74-90	88-118
8.	Инструкторская практика	–	2-4	12-16	16-20	22-26	24-32
9.	Судейская практика	–	–	6-8	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	6-8	12-14	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							

12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «восточное боевое единоборство»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «05» декабря 2022 г. № 1125

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.		Опрос с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	в течение года
1.2.		Проектная деятельность	в течение года
1.3.		Организация экскурсий в профориентационный центр: ГУ ЯО ЦПОиПП "Ресурс" г. Ярославль	летний период
1.4.		Организация встреч и лекций, бесед, мастер - классов с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области ФКиС	март, апрель
1.5.		Трудоустройство	в течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.		Беседа по пропаганде ЗОЖ «Полезные привычки»	сентябрь
2.2.		Проведение бесед «Организация режима дня и питания юного спортсмена»	октябрь
2.3.		Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных к дню здоровья	октябрь, март
2.4.		Проведение мероприятий, приуроченных Международному дню отказа от курения	ноябрь
2.5.		Беседа на тему: «Оказание первой медицинской помощи»	декабрь
2.6.		Проведение бесед по пользе закаливания организма «Будь здоров!»	февраль
2.7.		Беседы по профилактике употребления психоактивных веществ и пропаганд здорового образа жизни	март
		Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	апрель

2.8.		Проведение мероприятий, приуроченных к Международному дню борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	июнь
2.9.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ	постоянно
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		Родительское собрание «Нужно ли воспитывать в ребенке патриотизм?»	сентябрь
3.2.		Традиционные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>• День народного единства</li> <li>• День героев Отечества</li> <li>• Уроки мужества</li> <li>• День Защитника Отечества</li> <li>• День Победы</li> <li>• День памяти и скорби</li> <li>• День защиты детей</li> <li>• День физкультурника</li> </ul>	ноябрь декабрь февраль май
3.3.		Информационно-просветительская работа (оформление тематического стенда, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях)	в течение года
3.4.		Акции: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Георгиевская лента»</li> <li>• «Бессмертный полк»</li> <li>• «Окна Победы»</li> </ul>	май
3.5.		Просмотр фильмов, презентаций по изучению истории России, истории родного края, города, военно-патриотической направленности.	в течение года
3.6.		Посещение музеев, исторических мест	в течение года
3.7.		Беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.		Диагностика творческого мышления	сентябрь
4.2.		Спортивные игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• на развитие творческого воображения</li> <li>• на психологическую активизацию творчества</li> <li>• на поиск и обоснование возможных причин и последствий</li> <li>• на построение ситуации по алгоритму</li> <li>• на стратегическое развитие</li> <li>• на логическое мышление</li> </ul>	ежемесячно
5.	Безопасное поведение		

5.1.		Инструктаж и проведение учебной эвакуации	сентябрь, июнь
5.2.		Беседа по профилактике травматизма	сентябрь, июнь
5.3.		Проведение профилактических бесед по безопасному поведению в условиях угрозы теракта	март
5.4.		Профилактическая беседа «Профилактика клещевого Энцефалита», «Осторожно, клещи!»	апрель
5.5.		Проведение бесед по теме «Правила поведения на водных объектах»	май
5.6.		Профилактическая беседа «Правила поведения в лесу», «Лесные пожары»	июнь
5.7.		Профилактическая беседа «Правила поведения на объектах ж/д транспорта»	декабрь
5.8.		Профилактическая беседа по профилактике ДТП «Правила поведения при посадке, высадке и во время поездки на автотранспорте», «Безопасная дорога»	январь
5.9.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по безопасному поведению в сети Интернет, распространение листовок	январь, июнь
5.10.		Профилактическая беседа на тему «Внимание! Опасный лед!»	февраль
5.11.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по профилактике безопасного поведения	постоянно
6	Асоциальное поведение		
6.1.		Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях «Права и обязанности несовершеннолетних»	ноябрь
6.2.		Мероприятие, приуроченное к Международному Женскому дню «Крепкая семья-счастливое будущее!»	март
6.3.		Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах (шоплифтинга)	апрель
6.4.		Профилактическая беседа по профилактике суицидов «Цени свою жизнь»	май
6.5.		Проведение бесед по предупреждению самовольных уходов несовершеннолетних	май

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «восточное  
боевое единоборство», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «05» декабря 2022 г. № 1125

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	1.Веселые Старты (тема: «Честная игра»)
	2.Теоретическое занятие (тема: «Ценности спорта. Честная игра»)
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	4.Антидопинговая викторина «Играй честно»
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>
	6.Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)
	7.Семинар для тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» )
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые Старты (тема: «Честная игра»)
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»
	4.Семинар для спортсменов и тренеров (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»)
	5.Родительское собрание (тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»)
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА
	2. Семинар (тема: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»)