



МИНСПОРТ  
РОССИИ



СПОРТИВНЫЙ  
РЕЗЕРВ РОССИИ

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ



2025

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская общественная спортивная организация «Федерация всестилевого каратэ России»;

Водолазов Михаил Николаевич, старший тренер сборной команды России по всестилевому каратэ

Рецензент(ы):

Язынина Наталья Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»;

Бушин Игорь Александрович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»;

Степанов Сергей Владимирович, доктор педагогических наук, профессор, Почетный работник среднего профессионального образования Российской Федерации, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер России, Директора ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»;

Шахов Артём Александрович, кандидат педагогических наук, директор, доцент института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

## Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ»	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III. Система контроля	19
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»	22
4.1.1. Периоды спортивной подготовки	23
4.1.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «всестилевое каратэ»	23
4.1.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	25
4.1.4. Требования правил техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	25
4.1.5. Последовательность обучения технике (техническим элементам) всестилевого каратэ	26
4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки	27

4.3. Программный материал по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)	43
4.4. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	50
4.5. Психологическая подготовка	51
4.6. Общие рекомендации по заполнению рабочей программы по виду спорта «всестилевое каратэ»	52
4.7. Учебно-тематический план	53
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»	53
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	54
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»	56
ПРИЛОЖЕНИЯ	59

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 № 216 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71696).

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 216 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Примерная программа);

– постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» учитываются Организационными Комитетами при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организационным Комитетом 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (далее – ЭНП),  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ),  
этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также  
этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

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

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 - 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 в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – 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.

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, 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 с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 - Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	3	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, бережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

#### Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

#### Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

#### Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены - герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены - герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «всестилевое каратэ» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4.

Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Периодичность</b>
<b>ЭНП (до года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>ЭНП (свыше года обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
<b>УТЭ (до 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>УТЭ (свыше 3-х лет обучения)</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
<b>ССМ и ВСМ</b>	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На УТЭ:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На ССМ:

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 «всестилевое каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

совершенствовать уровень 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

### **3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «всестилевое каратэ»**

**4.1.** Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся и использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла; ежегодное; ежеквартальное; ежемесячное.

Для обучающихся ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации может составляться индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В контексте применяется следующее сокращения:

ОК - ограниченный контакт, характеризующийся условным нанесением ударов с ограниченным контактом в разрешенные зоны поражения;

ПК - полный контакт, характеризующийся нанесением ударов в контакт с ограничением зоны поражения и ограничением применения технических действий в отдельные зоны поражения;

СЗ - полный контакт зоны поражения в средствах защиты, характеризующийся нанесением ударов в полный контакт зоны поражения, с ограничением зоны поражения.

#### **4.1.1. Периоды спортивной подготовки**

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «всестилевое карате» различают три периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основным вариантом построения спортивной тренировки является годичный цикл. Годичный цикл может быть: одноцикловым, двухцикловым, трехцикловым.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортсменами уровня спортивной квалификации, длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Соревновательный период - период относительной стабилизации спортивной формы, участие спортсменов в спортивных соревнованиях в целях достижения спортивных результатов.

Переходный период – период активного отдыха и восстановления.

Построение учебно-тренировочного процесса по периодам спортивной подготовки проводится согласно спортивным мероприятиям.

Периодизация учебно-тренировочного процесса на ЭНП носит условный характер.

#### **4.1.2. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «всестилевое каратэ»**

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-х до 14-и дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах учитывать следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, а также упражнения на развитие быстроты (скорости) с упражнениями на развитие других качеств.

В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки. Допускается упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планировать на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

### **4.1.3. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия**

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено учебно-тренировочного процесса.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающихся, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательной-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: укрепление мышечного корсета тела, развитие сердечно-сосудистой системы и физических качеств и способностей (изучение и повторение базовой техники, изучение и повторение форм ката, подвижные игры комплексной направленности, закрепление и совершенствование спортивной техники, тактики и т.д.). Основная часть, обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся и применяется: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении.

### **4.1.4. Требования правил техники безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Требования к обучающимся:

- перед началом учебно-тренировочного занятия снять украшения (кольца, цепочки, часы и т.д.);
- четко следовать всем распоряжениям тренера-преподавателя;
- входить в учебно-тренировочный зал только с разрешения тренера-преподавателя;

- брать и использовать спортивный инвентарь и снаряжение только с разрешения тренера-преподавателя;
- во время учебно-тренировочного занятия при возникновении необходимости покинуть занятие, татами можно только с разрешения тренера-преподавателя;
- перед началом учебно-тренировочного занятия необходимо проверить состояние покрытия татами, целостность спортивного снаряжения, инвентаря и спортивной формы обучающихся;
- проводить разминку в начале учебно-тренировочного занятия;
- перед изучением технических элементов (приемов) необходимо овладеть различными вариантами страховочных действий;
- на разминке, при выполнении или отработке технических элементов (приемов), обучающиеся должны соблюдать дистанцию, чтобы случайно не задеть рядом стоящих обучающихся;
- при отработке приемов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить излишнюю боль своему партнеру и, тем более, не нанести ему травму;
- при обучении техническим приемам применять упражнения в парах, которые формируются с учетом весовой категории и технической подготовленности обучающихся;
- при отработке технических элементов (приемов) следует следить за правильностью их выполнения, а при подаче сигнала (команды) партнера о прекращении их выполнения – элемент (прием) немедленно завершить.

Запрещается: грубое и некорректное поведение во время учебно-тренировочного занятия; наносить сильные (неконтролируемые) удары, на которые партнер не может правильно среагировать; выполнять технические действия без страховки.

#### **4.1.5. Последовательность обучения техническим элементам в виде спорта «всестилевое каратэ»**

При планировании и непосредственном осуществлении учебно-тренировочного процесса обучения техническим элементам всестилевого каратэ необходимо строго следовать целевой направленности этапов многолетней спортивной подготовки и задачам, решаемым на каждом из них.

Последовательность обучения техническим элементам всестилевого каратэ по этапам спортивной подготовки представлена в приложении № 6 к методическим рекомендациям.

## 4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

Программный материал для ЭНП является своеобразным подготовительным этапом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Основные задачи:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование двигательных умений и навыков; обучение основам техники (технических элементов) по виду спорта «всестилевого каратэ»; всестороннее развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов.

Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 6.

Рекомендуемые периоды спортивной подготовки:

- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП до года (сентябрь – январь) представлены в таблице 7;
- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП до года (февраль-июнь) представлены в таблице 8;
- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП свыше года – второй год (сентябрь – январь) представлены в таблице 9;
- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП свыше года – второй год (февраль – июнь) представлены в таблице 10;
- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП свыше года – третий год (сентябрь – январь) представлены в таблице 11;
- периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП свыше года – третий год (февраль – июнь) представлены в таблице 12.

Программный материал переходного периода (июль – август) для обучающихся ЭНП составляется тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Условные обозначения технических элементов:

ПУ – подводящие упражнения

НР – начальное разучивание

УР – углубленное разучивание

З – закрепление упражнения

О – совершенствуется опосредованно, только в связи с выполнением других упражнений

+ - выполняется по мере усвоения тактических приемов

Таблица 6 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости, координационных способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> <li>- из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;</li> <li>- вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса;</li> <li>- выпады вперед, в стороны;</li> <li>- круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;</li> <li>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой</li> </ul>

<p>Развитие координации, быстроты реакции и внимания</p>	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение;</li> <li>- команды для управления группой;</li> <li>- действия в строю, на месте и в движении;</li> <li>- шаг, бег;</li> <li>- изменение скорости движения.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение команд тренера-преподавателя на скорость всей группой;</li> <li>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;</li> <li>- тесты на внимательность;</li> <li>- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;</li> <li>- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;</li> <li>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы;</li> <li>- прыжки на двух ногах со скакалкой;</li> <li>- различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.);</li> <li>- метание в стену малого (теннисного) мяча на точность;</li> <li>- упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал;</li> <li>- упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера)</li> </ul>
<p>Развитие скоростных качеств</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 10 м, 30 м, 60 м;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) по сигналу</li> </ul>

Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону;</li> <li>- пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге;</li> <li>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;</li> <li>- метания малого (теннисного) мяча на дальность;</li> <li>- различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.)</li> </ul>
Развитие силовых качеств	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по кругу на руках или на носках;</li> <li>- передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в висе на перекладине;</li> <li>- сгибание и разгибания рук или одной руки в упоре лежа;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке;</li> <li>- приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу;</li> <li>- сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены;</li> <li>- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине;</li> <li>- лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;</li> <li>- повороты и подъемы туловища из различных исходных положений;</li> <li>- упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол);</li> <li>- упражнения с партнером, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, и т.п.</li> </ul>
Развитие выносливости	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на 800 м, 1000 м;</li> <li>- бег по кругу в медленном темпе</li> </ul>
Обучение игровым элементам подвижных и спортивных игр	Мини-футбол, стритбол, гандбол, подвижные игры
Специальная физическая подготовка	
Обучение элементам самостраховки	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- падения на бок, грудь, спину, через партнера;</li> <li>- кувырки вперед и назад с выходом в стойку;</li> <li>- полет-кувырок в длину и высоту через партнера (препятствие);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- колесо;</li> <li>- курбет;</li> <li>- рондад;</li> <li>- подъем разгибом с помощью партнера;</li> <li>- ползанья на спине, животе, в упоре на руках, в разных направлениях</li> </ul>
Развитие специальных качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Многократное выполнение простых и комбинационных технических действий;</li> <li>- непрерывная работа на спортивном снаряде (боксерская лапа, боксерский мешок, макивара и т.д.) в заданном интервале времени;</li> <li>- борьба с партнером в партере (лежа), в стойке в заданном интервале времени;</li> <li>- выполнение ударов, блоков и перемещений с отягощением, а также используя сопротивление партнера, резинового жгута (ленты);</li> <li>- элементы борьбы в стойке и партере (лежа) с манекеном, а также используя сопротивление партнера, резинового жгута (ленты);</li> <li>- упражнения на специализированных тренажерах</li> </ul>
Обучение специализированным комплексам упражнений (для спортивных дисциплин, содержащие в своем наименовании слово и словосочетание «ката»)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение формальных упражнений ката (текста ката (последовательности приемов), рисунка ката (повороты и развороты);</li> <li>- сочетание движения и выполнения технических приемов ката при соблюдении равновесия, баланса при перемещении из стойки в стойку, при поворотах и разворотах на месте и в движении;</li> <li>- медленное выполнение основных технических элементов ката с увеличением амплитуды движений</li> </ul>
Тактическая подготовка	
ЭНП до года	
Обучение общим тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строго регламентированные учебно-тренировочные поединки;</li> <li>- упражнения на выработку чувства дистанции и ритма движения соперника;</li> <li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее;</li> <li>- отработка атакующих приемов борьбы в стойке и лежа, при входе в атаку (контратаку);</li> <li>- отработка активных и пассивных приемов защиты в захватах и в борьбе, при защите от атаки соперника;</li> <li>- упражнения на быстроту передвижения в свободной стойке</li> </ul>

ЭНП свыше года	
Обучение общим тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"><li>- Строго регламентированные тренировочные поединки;</li><li>- упражнения на выработку чувства дистанции и ритма движения соперника, контроль соперника маневрированием;</li><li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее;</li><li>- отработка опережающих ударов;</li><li>- отработка атакующих приемов борьбы в стойке и лежа при переходе от ударов к борьбе;</li><li>- отработка активных и пассивных приемов защиты в борьбе с переходом к ударной технике;</li><li>- тренировка быстроты передвижения с линии атаки, переход от ударной техники к борьбе;</li><li>- упражнения на применение техники защиты против атаки</li></ul>
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	



серп удары с места																							
Парный металлический серп блоки на месте							НР	НР	УР	УР	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Парный металлический серп блоки на месте							НР	НР	УР	УР	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Парный металлический трезубец удары с места									НР	НР	УР	УР	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Парный металлический трезубец блоки на месте									НР	НР	УР	УР	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостраховка, техника падения на бок, на живот, на спину	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Стойки высокие	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Передняя стойка (по отношению к партнеру)						НР	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Задняя стойка (по отношению к партнеру)							НР	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Перемещения в высоких стойках маневрирование							НР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Освобождение от захватов, блокирующие захваты								НР		УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Выведение из равновесия толчком, рывком, скручиванием								НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подсечки передняя, боковая, изнутри								НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подножки передняя, боковая, задняя										НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Броски через бедро боковое бедро, обратное бедро											НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Удары руками в перемещении												НР	УР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3





Подсечки передняя, боковая, изнутри	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подножки передняя, боковая, задняя	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Броски через бедро боковое бедро, обратное бедро	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Подхват, подсад	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Таблица 9 - Периоды обучения техническим элементам всестилевого каратэ на ЭНП свыше года – второй год (сентябрь – январь)

ЭНП свыше года - второй год																						
Технические элементы	Месяцы																					
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь					
	Недели																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Базовая техника: первый – второй уровень																						
Удары ногами(прямые) в перемещении	НР	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Удары руками (боковые) в перемещении		НР	НР	УР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Удары руками в перемещении из высоких стоек			НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Удары руками из высокой стойки с контратакой						НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Удары ногами в перемещении из высоких стоек						НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Удары ногами из высоких стоек с контратакой								НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Перемещения скользящие											НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Перемещения степовые в стороны											НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Перемещения челночные (прыжковые)											НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Формальные упражнения (ката), текст, рисунок, равновесие, баланс (коэффициент сложности 1,00-1,02)												НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	
Блоки (разные) в перемещениях в высоких стойках												НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	
Верхний блок предплечьем – контратака												НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	
Нижний блок предплечьем – контратака													НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	
Средний блок предплечьем – контратака													НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	



высоких стойках, с элементами борьбы (захват)																						
Броски, подсечки, подножки, зацепы с удержанием в положении лежа с переходом к ударам руками в партере (лежа)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Длинный деревянный шест (160-182 см) удары, блоки в перемещении (ката)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Парный металлический трезубец удары, блоки в движении (ката)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Парный металлический серп удары, блоки в движении (ката)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Формальные упражнения (ката), текст, рисунок, равновесие, баланс (коэффициент сложности 1,00-1,02)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Удары руками (контратака) в перемещении из высоких стоек с партнером, с захватом (прихватом) руки, ноги:	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
прямой удар,	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
боковой удар,	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар наотмашь,	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар с разворота,			НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар ребром ладони.				НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Удары ногами (контратака) из высоких стоек с партнером с захватом (прихватом) руки, ноги:	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
прямой удар,	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
боковой удар,	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар назад с разворота.	НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Удары ногами и руками из высоких стоек с партнером на опережение атаки:					НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
прямой удар,							НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
боковой удар,							НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар назад,								НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
удар назад с разворота.								НР	УР	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Комбинации: удары ногами, руками с места из низких стоек, с элементами борьбы (захват)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0







### **4.3. Программный материал по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

#### **Основные задачи:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «всестилевое каратэ»,
- укрепление здоровья спортсменов.

Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ представлен в таблице 13.

Таблица 13 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости, координационных способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе;</li> <li>- движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой;</li> <li>- наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног;</li> <li>- повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;</li> <li>- из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения;</li> <li>- вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса;</li> <li>- выпады вперед, в стороны;</li> <li>- круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте;</li> <li>- упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.;</li> <li>- упражнения с гимнастической палкой</li> </ul>

<p>Развитие координации, быстроты реакции и внимания</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение команд тренера-преподавателя на скорость всей группой;</li> <li>- выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое;</li> <li>- тесты на внимательность, ловкость;</li> <li>- выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук;</li> <li>- упражнения для развития согласованности движения рук и ног;</li> <li>- упражнения, направленные на ориентацию в пространстве;</li> <li>- выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы, бега;</li> <li>- прыжки на двух ногах, на одной ноге со скакалкой;</li> <li>- различные гимнастические упражнения (кувырки с партнером и без, подъемы разгибом, «колесо», рондат, сальто, курбет, фляк и т.п.);</li> <li>- метание в стену малого (теннисного) мяча на точность, ловля мяча на отскоке;</li> <li>- упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал;</li> <li>- упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера, передача одного (двух мячей, приседания с партнером на плечах и т.п.))</li> </ul>
<p>Развитие скоростных качеств</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на короткие дистанции (до 60-100 м) с максимальной скоростью;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера-преподавателя</li> </ul>

Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- *прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону;</li> <li>- *пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге;</li> <li>- различные прыжки со скакалкой на время, быстроту;</li> <li>- метания малого (теннисного) мяча на дальность;</li> <li>- различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.)</li> </ul>
Развитие силовых качеств	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по кругу на руках или на носках;</li> <li>- передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад;</li> <li>- *сгибание и разгибание рук в висе на перекладине;</li> <li>- *сгибание и разгибания рук или одной руки в упоре лежа;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке;</li> <li>- *приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу;</li> <li>- сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены;</li> <li>- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине;</li> <li>- лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног;</li> <li>- повороты и подъемы туловища из различных исходных положений;</li> <li>- упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол);</li> <li>- упражнения с партнером, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, и т.п.</li> </ul>
Развитие выносливости	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, кросс на различные дистанцию;</li> <li>- бег по кругу в медленном темпе</li> </ul>
Обучение подвижным и спортивным играм	Необходимо использовать подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, гандбол, различные эстафеты)
Специальная физическая подготовка	
Развитие специальных качеств	- Упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения, выполняемые с партнером в движении (выполнение защитных и атакующих действий в качестве реакции на движение партнера);</li> <li>- многократное выполнение простых и комбинационных технических действий;</li> <li>- непрерывная работа на спортивном снаряде (боксерская лапа, боксерский мешок, макивара и т.д.) в заданном интервале времени;</li> <li>- борьба с партнером в партере (лежа), в стойке в заданном интервале времени;</li> <li>- выполнение ударов, блоков и перемещений с отягощением (с использованием лапы-ракетки), а также используя сопротивление партнера, резинового жгута (ленты);</li> <li>- элементы борьбы в стойке и партере (лежа) с манекеном, а также используя сопротивление партнера, резинового жгута (ленты);</li> <li>- упражнения на специализированных тренажерах</li> </ul>
<p>Тактическая подготовка</p>	
<p>УТЭ до трех лет (первый год обучения)</p>	
<p>Обучение и совершенствование тактическим действиям в поединке</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника, в том числе с использованием периферийного зрения;</li> <li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока);</li> <li>- тренировка быстроты передвижения;</li> <li>- рациональное применение техники защиты против соответствующей атаки;</li> <li>- рациональный подход к выбору и применению средств и способов контратаки</li> </ul>
<p>Обучение и совершенствование комбинационным тактическим действиям</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение в свободной стойке во время тренировочного поединка;</li> <li>- формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером;</li> <li>- овладение основными тактическими способами ведения спортивного поединка: перехват инициативы, опережение атаки соперника, вариативность атаки</li> </ul>

УТЭ до трех лет (второй год обучения)	
Обучение и совершенствование тактическим действиям в поединке	<p>Строго регламентированные тренировочные поединки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработка чувства дистанции и ритма движения соперника, в том числе с использованием периферийного зрения;</li> <li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока);</li> <li>- тренировка быстроты передвижения;</li> <li>- рациональное применение техники защиты против соответствующей атаки;</li> <li>- рациональный подход к выбору и применению средств и способов контратаки</li> </ul>
Обучение и совершенствование комбинационным тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение в свободной стойке во время тренировочного поединка;</li> <li>- формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером;</li> <li>- овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы, опережение атаки соперника, вариативность атаки</li> </ul>
УТЭ до трех лет (третий год обучения)	
Обучение и совершенствование тактическим действиям в поединке	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника, в том числе с использованием периферийного зрения;</li> <li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока);</li> <li>- тренировка быстроты передвижения;</li> <li>- рациональное применение техники защиты против соответствующей атаки;</li> <li>- рациональный подход к выбору и применению средств и способов контратаки</li> </ul>
Обучение и совершенствование комбинационным тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Перемещение в свободной стойке во время тренировочного поединка;</li> <li>- формирование комбинированных навыков атаки, защиты и контратаки с партнером;</li> <li>- овладение основными тактическими способами ведения поединка: перехват инициативы; опережение атаки соперника, вариативность атаки</li> </ul>
Обучение и совершенствование навыков в поединках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение спортивных поединков с судейством;</li> <li>- проведение спортивных поединков с заранее поставленной задачей (сбивающими факторами) в ограниченном пространстве</li> </ul>

УТЭ свыше трех лет (четвертый год обучения)	
Обучение и совершенствование тактическим действиям в поединке	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка чувства дистанции и ритма движения соперника, в том числе с использованием периферийного зрения;</li> <li>- отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока);</li> <li>- тренировка быстроты передвижения;</li> <li>- рациональное применение техники защиты против соответствующей атаки;</li> <li>- рациональный подход к выбору и применению средств и способов контратаки</li> </ul>
Обучение и совершенствование комбинационным тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование свободной стойки и способов перемещения в ней во время спортивного поединка;</li> <li>- формирование комбинационных и вариативных навыков атаки, защиты и контратаки, маневрирование в пределах соревновательной зоны татами;</li> <li>- овладение основными тактическими способами ведения спортивного поединка: провокация на атаку, перехват инициативы; опережение атаки соперника, контратака;</li> <li>- изучение поведенческих реакций соперника в зависимости от его расположения на татами (центр, боковая линия, угол) и психотипа соперника (темповик, игровик, силовик)</li> </ul>
Обучение и совершенствование навыков в поединках	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение спортивных поединков с заранее поставленной задачей (сбивающими факторами) и выполнение поставленной задачи в заранее установленное время;</li> <li>- проведение спортивных поединков с судейством</li> </ul>
Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	
Техническая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 6 к методическим рекомендациям	

\* – свыше одного года обучения на УТЭ упражнения могут выполняются с утяжелителями, весом партнера, штангой, гирями, в зависимости от степени подготовленности обучающегося

#### **4.4. Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Направленность учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки и применяемые средства идентичные на этапах ССМ и ВСМ, тренировочная нагрузка регулируется за счет объема и интенсивности применяемых средств.

##### **Основные задачи:**

- совершенствование индивидуального технического и тактического мастерства;
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности и стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья;
- выполнение индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс характеризуется, как максимально индивидуализированный и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ может составляться индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;

разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;  
выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;  
определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки.

#### **4.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

#### **4.6. Общие рекомендации по заполнению рабочей программы по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

#### **4.7. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

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), согласно ФССП, предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;

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.

*Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.*

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими 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 «всестилевое каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 192н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

#### Список литературных источников

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: (На примере рукопашного боя): автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Астахов Сергей Александрович ; [Всерос. науч.исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – Москва, 2002. – 23 с. : ил.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: [монография] / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – Москва : Советский спорт, 2013.– 215, [1] с. : ил. – (Атланты спортивной науки).
3. Корженевский. А.Н. [и др.]; Особенности адаптации высококвалифицированных борцов, характеризующихся различным уровнем спортивных результатов, к неспецифической нагрузке / Федеральный центр подготовки спортивных резервов, Москва ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 68–71. Библиогр.: с. 70–71
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
5. Самбо./ Рудман Д.Л.- М.: Терра-Спорт, 2000 \_ 216 с.
6. Сборник. Боевые искусства и спортивные единоборства: состояние и перспективы развития: материалы научно-практической конференции; Екатеринбург, 20-21 октября 2011. Структурирование каратэ в единую организационную систему на основе специфики ведения соревновательной деятельности/ Д.С.Алхасов, М.Н. Водолазов. – Екатеринбург.: изд-во УрФУ, 2011. 286 с.
7. Сборник. Боевые искусства и спортивные единоборства: состояние и перспективы развития: материалы научно-практической конференции; Екатеринбург, 20-21 октября 2011. Формализованная модель системы многолетней подготовки каратистов. С.В. Степанов, Д.А. Путилин – Екатеринбург.: изд-во УрФУ, 2011. 286 с.
8. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка единоборцев / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков, Д.В. Максимов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
9. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филюшкин. – М. : Физическая культура, 2012. – 140 с.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.; СпортАкадемПресс, 2001.-480 с.

11. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. – М.: Просвещение, АО «Московские учебники», 1997 – 160 с.

12. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов и др. – М.: Просвещение, АО «Московские учебники», 1997 – 143 с.

13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001, 101 с

### Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivNoyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivNoyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdeniye.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeniye.pdf))

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)).
2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» (<https://fcpsr.ru/>);
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
6. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
7. Общероссийская общественная спортивная организация «Федерация всестилевого каратэ России» (<https://vsekarate.ru/>)

### Информационные образовательные ресурсы:

1. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] – URL: <https://www.edu.ru>.

2. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru>.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 к методическим рекомендациям

#### Годовой учебно-тренировочный план (рекомендуемый образец)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	98-135	131-162	176-218	208-258	187-228	224-274
2.	Специальная физическая подготовка	25-49	49-62	104-124	183-216	228-270	274-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-26	49-58	83-104	149-174
4.	Техническая подготовка	46-65	62-87	104-145	208-258	280-343	336-411
5.	Тактическая подготовка	5-9	7-14	17-38	38-	52-93	62-112
6.	Теоретическая подготовка	5-9	7-14	17-38	38-	52-93	62-112
7.	Психологическая подготовка	5-9	7-14	17-38	38-	52-93	62-112
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-1	1-2	3-6	5-11	13-20	24-33
9.	Инструкторская практика	-	-	2,5-5	12,5-16,5	20,5-26	9,5-31
10.	Судейская практика	-	-	2,5-5	12,5-16,5	20,5-26	9,5-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	3-6	5-11	13-20	24-33

12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1	1-2	3-6	5-11	13-20	24-33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин «ОК – ката - годзю-рю», «ОК – ката - вадо-рю», «ОК – ката - ренгокай», «ОК – ката - группа»							
1.	Общая физическая подготовка	70-84	93-112	119-150	152-203	166-187	199-224
2.	Специальная физическая подготовка	30-39	40-53	93-114	138-167	166-208	199-249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-26	43-50	83-104	149-174
4.	Техническая подготовка	88-112	118-149	197-249	276-349	405-509	486-611
5.	Тактическая подготовка	3-8	5-11	12-26	21-36	34-58	41-70
6.	Теоретическая подготовка	3-8	5-11	12-26	21-36	34-58	41-70
7.	Психологическая подготовка	3-8	5-11	12-26	21-36	34-58	41-70
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-1	1-2	3-6	4-9	13-17	24-33
9.	Инструкторская практика	-	-	2,5-5	10,5-14,5	20,5-26	24,5-31
10.	Судейская практика	-	-	2,5-5	10,5-14,5	20,5-26	24,5-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	3-6	4-9	13-17	24-33
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-1	1-2	3-6	4-9	13-17	24-33
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Приложение № 2  
к методическим рекомендациям

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> 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
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> 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	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> 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
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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 и 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
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные</b>	В течение

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

**План инструкторской и судейской практики**

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрации технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки правильно для совершенствования технического действия упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивном судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

**Учебно-тематический план**

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие видов спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и к спортивному инвентарю и снаряжению. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на открытом воздухе и с использованием водяного контраста
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о соблюдении техники безопасности и предотвращении спортивного травматизма
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики в вестилевом каратэ	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания об основах технике выполнения базовых элементов в группах спортивных дисциплин
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Правила судейства спортивного соревнования. Обязанности и права участников спортивных соревнований
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль правильного питания в жизнедеятельности обучающихся. Сбалансированное питание спортсмена

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря и снаряжения. Индивидуальный подбор спортивного инвентаря. Подготовка спортивного инвентаря и снаряжения к использованию в учебно-тренировочном процессе
	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Техника и тактика ведения спортивного поединка, исполнение формальных упражнений (ката). Биомеханика движения тела. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении спортивного результата
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая специальная психологическая подготовка спортсмена. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	Оборудование, спортивный инвентарь и снаряжение по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и снаряжения для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и снаряжения к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Квалификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: 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. Особенности применения восстановительных средств
	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	Общие социальные функции спорта (патриотическая, воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Анализ, самоанализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Квалификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: 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. Особенности применения восстановительных средств. Медицинский контроль за здоровьем спортсмена
	...	...

**Последовательность обучения технике (техническим элементам)  
всестилевого каратэ по этапам спортивной подготовки**

Условные сокращения:

Р – разучивание техники;

З – закрепление техники;

С – совершенствование техники (в соответствии с задачами ТТП на конкретном этапе спортивной подготовки);

СР – специальная разминка;

О – совершенствуется опосредованно, только в связи с выполнением других упражнений;

- не выполняется;

+ - выполняется

Технические элементы	Этапы и годы спортивной подготовки						
	ЭНП		УТЭ		ССМ		ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	первый год	последующие годы	
<b>Базовая техника (основа техники)</b>							
<b>Первый уровень (базовые технические приемы, основа техники)</b>							
Техника стоек (низкие)	Р/З	З	О	О	О	О	О
Перемещение в стойках	Р/З	З	О	О	О	О	О
Удары руками с места	Р/З	З	С	С	С	С	С
Удары ногами с места	Р/З	З	С	С	С	С	С
Блоки руками с места	Р/З	З	С	С	С	С	С
Удары руками в перемещении	Р/З	З	С	С	С	С	С
Удары ногами в перемещении	Р/З	З	С	С	С	С	С
Блоки в перемещении	Р/З	З	С	С	С	С	С
Самостраховка	Р/З	З	О	О	О	О	О
Борьба в стойке	Р/З	З	С	С	С	С	С
Борьба лежа	Р/З	З	С	С	С	С	С
<b>Второй уровень (промежуточные технические приемы и действия)</b>							
Техника стоек (высокие)	Р/З	О	О	О	О	О	О
Перемещения в стойках	Р/З	О	О	О	О	О	О
Удары руками с места	Р/З	З	С	С	С	С	С
Блоки с места	Р/З	З	С	С	С	С	С

Удары руками с подшагом	-	Р/З	С	С	С	С	С
Удары руками с многошаговыми перемещениями	-	Р/З	С	С	С	С	С
Удары ногами с места	-	Р/З	С	С	С	С	С
Удары ногами с подшагом	-	Р/З	С	С	С	С	С
Удары ногами с одношаговыми перемещениями	-	Р/З	С	С	С	С	С
Удары ногами с многошаговыми перемещениями	-	Р/З	С	С	С	С	С
Блоки с многошаговыми перемещениями	-	Р/З	С	С	С	С	С
Серии технических приемов	-	Р/З	С	С	С	С	С
Комбинации технических приемов	-	Р/З	С	С	С	С	С
Пассивная защита	-	Р/З	С	С	С	С	С
Борьба в стойке	Р/З	З	С	С	С	С	С
Борьба лежа	Р/З	З	С	С	С	С	С
<b>Соревновательная техника (основана на базовых элементах и направлена на подготовку к ведению спортивного поединка)</b>							
<b>Первый уровень</b> (технико-тактические действия в свободной стойке и перемещениях)							
Техника стоек и перемещений	-	Р/З	О/СР	О/СР	О/СР	О/СР	О/СР
Одиночные технические элементы	-	Р/З	С	С	С/СР	С/СР	С/СР
Серии и связки технических элементов	-	Р/З	С	С	С/СР	С/СР	С/СР
Борьба в стойке	-	Р/З	С	С	С/СР	С/СР	С/СР
Борьба лежа	-	Р/З	С	С	С/СР	С/СР	С/СР
<b>Второй уровень</b> (технико-тактические взаимодействия с партнером)							
Технико-тактические действия	-	Р	З	С	С	С	С
<b>Третий уровень</b> (сопряженное воздействие на техническую подготовку и СФП)							
Нанесение ударов по предметам	-	+	+	+	+/СР	+/СР	+/СР
Вариативность техники	-	+	+	+	+/СР	+/СР	+/СР
Моделирование соревновательных ситуаций	-	-	-	+	+	+	+

<b>Четвертый уровень (индивидуализация спортивной подготовки)</b>							
Выработка коронной техники	-	-	-	-	+	+	+
Придание технике индивидуальности	-	-	-	-	+	+	+