

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности
 - 1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)
 2. Нормативная часть
 - 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
 - 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»
 - 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ»
 - 2.4. Режимы тренировочной работы
 - 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
 - 2.6. Предельные тренировочные нагрузки и тренировочные сборы
 - 2.7. Объем соревновательной деятельности
 - 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
 - 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки
 - 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки
 - 2.11. Структура годичного цикла
 3. Методическая часть
 - 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований
 - 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
 - 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
 - 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
 - 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
 - 3.7. Планы применения восстановительных средств
 - 3.8. Планы антидопинговых мероприятий
 - 3.9. Планы инструкторской и судейской практики
 4. Воспитательная и профориентационная работа.
 5. Система контроля и зачетные требования
 - 5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ
 - 5.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки
 - 5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля
 - 5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования
 6. Методические указания по организации тестирования
 7. Перечень информационного обеспечения
 8. Оборудование и инвентарь, обеспечивающих реализацию программы
- Приложения № 1, № 2 № 3.

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее - Программа) разработана в соответствии с:

-Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);

-Приказом Министра спорта РФ от 20.09.2017 года № 813 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;

-Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

-Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

-Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

-Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

-Федеральным законом «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 года № 304-ФЗ.

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р.

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированным в Минюсте России 18.12.2020 № 61573.

-Рабочая программа воспитания МБУДО ДЮСШ № 2.

Цель программы: организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «каратэ» и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи программы:

-формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего образования, реализующие основные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка спортивного резерва.

Результаты реализации программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «каратэ»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья.

1.3. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности

Каратэ - официально признанный вид спорта в Российской Федерации. Каратэ - это вид японского боевого искусства, система защиты и нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

В каратэ входят следующие виды программы:

- ката

- кумитэ

Ката (яп. 型 или 形) - формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является основой техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного

образца техники карате для подражания и изучения.

Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумите как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции, равновесия, шлифует усвоенную из ката и кихон технику, укрепляет боевой дух. Также наряду с упражнениями по набивке тела, кумите нарабатывает привыкание к боли и технику правильного приема ударов на тело. Одно из самых главных преимуществ кумите - привыкание к условиям боя, которое в более экстремальной ситуации может помочь принять правильные решения и снизить их стрессовое воздействие.

Особенностями организации тренировочного процесса является:

- организация процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

- направленность на развитие сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата, профилактику заболеваний с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;

- освоение основ техники по виду спорта;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- этап спортивной специализации.**

Задачи:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

-этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

2. Нормативная часть

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

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» представлены в таблице 1:

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ
СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «КАРАТЭ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап	4	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

Нормативные требования к соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» представлены в таблице 2.

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа					
Общая физическая подготовка (%)	29 - 39	29 - 39	11 - 13	11 - 13	11 - 14
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 17	14 - 17	21 - 24	21 - 24	21 - 24
Техническая подготовка (%)	43 - 54	43 - 54	43 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	5 - 6	5 - 6	4 - 5
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	9 - 12	9 - 12	10 - 13
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования					
Общая физическая подготовка (%)	50 - 63	46 - 58	37 - 48	26 - 32	30 - 38
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	21 - 26	25 - 30	24 - 29

Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	33 - 40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ»

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Нормативные требования к планируемым показателям соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ» приведены в таблице 3.

Таблица 3

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

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

Основные	-	-	1	1	2
----------	---	---	---	---	---

2.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по каратэ.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся по этапам и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одной тренировки в группах начальной подготовки не должна превышать 2х академических часов, в группах тренировочного этапа – 3х академических часов, а группах спортивного совершенствования - 4х академических часов.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также положительной динамике прироста спортивных показателей или контрольные испытания для вновь поступающих. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические

качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Предпубертатный период, младший школьный возраст (8-12 лет).

Работоспособность. Мощность работы в соответствии с развитием мышечного аппарата и резервами сердца и дыхания. Большая нагрузка на сердце (малые размеры и низкий объем). Низкая легочная вентиляция. Ограничен резерв анаэробной работоспособности, преобладание аэробной.

Физиологические рекомендации. Дозировать нагрузку с учетом уровня биологического созревания и индивидуальной реакции на нагрузку. Увеличивать восстановление после скоростно-силовых нагрузок из-за высокой возбудимости ЦНС. Использовать кратковременные, повторные, динамические нагрузки в сочетании с подвижными играми, чтобы ограничить перенапряжение ЦНС и нервно-мышечного аппарата. Исключить форсирование максимальной нагрузки, задерживающей рост и развитие. Развивать выносливость в игровых условиях для снижения монотонности; развивать координацию, используя асимметричные движения.

Пубертатный период, подростковый возраст: 12-15 лет (девочки), 13-16 лет (мальчики).

Работоспособность. Максимальный прирост аэробной работоспособности к 12-13 годам у девочек, 14-16 годам у мальчиков. Ограничение анаэробной работоспособности. Замедленность восстановления из-за повышенной возбудимости ЦНС.

Физиологические рекомендации: Регулировать нагрузки у акселераторов с низкой адаптивной способностью. Использовать локальные динамические нагрузки на мышцы рук, туловища, брюшного пресса, стоп; развивать взрывную силу мышц нижних конечностей.

Постпубертатный период: юноши 17-21 год, девушки 16-20 лет.

Работоспособность. Повышаются резервы адаптации сердечно-сосудистой системы к аэробным нагрузкам возможности легких (усиливается газообмен). Наибольший прирост выносливости. Анаэробная производительность как у взрослых спортсменов.

Физиологические рекомендации: Планировать нагрузки с учетом половых различий. Нормировать нагрузки у девушек с учетом гормональных циклов. Избирательно использовать нагрузки, развивающие специальную скоростно-силовую выносливость. Осуществлять физиологический контроль, предупреждающий перенапряжение и истощение резервов организма.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки и тренировочные сборы

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта представлены в таблице 4.

Таблица 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	7	9	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	364	468	624

Перечень тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					

2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
5.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.7. Объем соревновательной деятельности

Лица, проходящие спортивную подготовку, участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии со следующими требованиями:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для прохождения спортивной подготовки, изложены в таблице 6 .

Таблица 6.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
-------	--	-------------------	--------------------

1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	10
3.	Весы (до 180 кг)	штук	1
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	5
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	1
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	15
9.	Зеркало настенное (1,5 x 0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	3
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	3
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 x 12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	6
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	8
19.	Футбольный мяч	штук	2

Требования к экипировке изложены в таблице 7

Таблица 7.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм для "каратэ" ("каратэги")	штук	на занимающемся	-	-	1	2	2	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на занимающемся	-	-	1	1	1	1

5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
6.	Пояса синий и красный	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3
7.	Сумка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования									
9.	Жилет защитный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
11.	Перчатки защитные (накладки) синие и красные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
12.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы) синие и красные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
13.	Протектор груди женский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ.

**Качественный состав группы спортивной подготовки
(разрядныетребования для зачисления и перевода на различные этапы подготовки по
виду спорта каратэ)**

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов
Начальная подготовка (НП)	До одного года	1-й год НП-1	Выполнение приемных нормативов поОФП и СФП для зачисления на этап НП
	Свыше одного года	2-й, 3-й год НП-2, НП-3	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления)
Тренировочный (спортивной специализации)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год ТГ-1	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)
		2-й год ТГ-2	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год ТГ-3	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)
		4-й год ТГ-4	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки, выполнение разряда КМС

Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапах.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		

Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки,
иные спортивные нормативы для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки. В случае невозможности участия спортсмена в тренировочных сборах по общей или специальной физической подготовке, восстановительных тренировочных сборах или тренировочных сборах в каникулярный период он переводится на самостоятельную работу по индивидуальному плану подготовки, разработанному для него тренером-преподавателем. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 75 - 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов,этапов, мезоциклов)

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап.

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП рекомендуется на этапах начальной подготовки 80/20% для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специальный подготовительный этап.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (6-8 недель). Процентное соотношение средств ОФП и СФП для этапа начальной подготовки 30/40%, для тренировочного этапа 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

-Этап ранних стартов или развитие собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

-Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физических состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации ее в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходные период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в кратчайшее способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс

спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок.

Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как от - дельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в таблицах 2 и 3.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы

спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Биохимический контроль. Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью.

- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных медицинских обследований (УМО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД).

- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности.

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает - обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и

включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально - подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2-3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается

обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

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

этапа начальной подготовки 2-3 годов.

Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.

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

аккуратности и старательности.

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

Основными средствами начальной подготовки являются;

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочном этапе (до 2-х лет) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-

тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства,

Целью этапа является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам,

Основные задачи этапа:

- Совершенствование специально-физической подготовленности каратистов. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

- Освоение сложных и сверхсложных элементов.

- Повышение качества выполнения всех элементов,

- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;

- Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;

- Активная соревновательная практика на соревнованиях: городских, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки спортсменов являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.

- Индивидуальные занятия.

- Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.

- Комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества.

- Теоретические занятия.

- Психологический тренинг и тактические занятия.

- Практика по реализации соревновательных задач.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной

деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами.
- Распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов.
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

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

В Учреждении планирование и проведение антидопинговой работы проводится в

несколько этапов. Работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

В Учреждении значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие спортсмены, квалифицированные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Каратэ является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представление о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила каратэ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения

занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

4. Воспитательная и профориентационная работа.

Рабочая программа воспитания

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями ДЮСШ и социума.

Цель воспитательной работы: создание единого воспитательного пространства для становления устойчивой, физически и духовно здоровой, творческой личности со сформированными ключевыми компетентностями, готовой войти в информационное сообщество, способной к самоопределению в обществе.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизма.

2. Развитие мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработка и реализация системы мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработка и реализация системы работы ДЮСШ по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей) обучающихся.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям - модулям:

1. Ключевые общественные дела.

2. Патриотизм.

3. Организация предметно-эстетической среды.

4. Профилактика. Путь к здоровью.

5. Школьные медиа.

6. Работа с родителями.

Основные направления воспитания и социализации:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру - ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми людьми. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация - устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте

идентификация является ведущим механизмом развития ценностно- смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм - происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть - нравственную рефлексию личности, мораль - способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность - готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной и общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание - это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами- преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию: дисциплин спортивной школы; произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта своих родителей и прародителей; общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных

практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Рабочая программа воспитания содержит план воспитательных мероприятий отделения (Приложение № 1).

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности,

что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Профориентационная работа

Цель:

- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся;

- выработка у обучающегося сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями и способностями.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии - это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально

важных качествах.

План профориентационной работы (Приложение № 2).

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «каратэ» приведены в таблице 14.

Таблица 14.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

5.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Контроль уровня подготовки учащихся (промежуточный контроль) осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 30 (60) м, челночный бег 3x10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места, прыжки через скакалку, подтягивание.

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Прыжки через скакалку выполняются за 60 секунд определенное количество раз (в соответствии с федеральными стандартами).

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз).

ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке включает выполнение обязательной программы при сдаче экзаменационных экзаменов на соответствующий «кю».

Спортсмены должны сдать экзамены, включающие базовую технику, ката, упражнения на силу и выносливость. Для сдачи экзамена претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени.

Для **ТГ 1-2** годов обучения:

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.

- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

- Для **ТГ 3** года обучения:

По технической подготовке

- Правильное выполнение базовой техники.

- Выполнение формальных упражнений.

- Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.

- Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд – хорошо.

- Для **ТГ 4** года обучения:

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,

- до 29 секунд - хорошо,

- до 32 секунд - удовлетворительно.

- Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах(мешок, лапы)

- Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной предпрофессиональной программы по каратэ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной предпрофессиональной программы на этапах спортивной подготовки;

- подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;

- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

При проведении промежуточной аттестации учащихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;

- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов;

- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика

личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год в сроки, установленными годовым календарным учебным графиком.

Итоги промежуточной аттестации учащихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках

учащихся.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Для учащихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения тренерского совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

Итоговая аттестация

Освоение программы спортивной подготовки по каратэ завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы спортивной подготовки по каратэ. При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- теория и методика физической культуры и спорта – зачет;
- общая и специальная физическая подготовка - сдача нормативов;
- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Медико-биологическое обследование

Ежегодно в соответствии с графиком все учащиеся проходят медицинское обследование. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в учебно-тренировочных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку каратистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения

определенных изменений.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации

4. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам

/ Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.- М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5- 230-10656-5

5. Рамзин А.А. «Каратэ-до Сетокан» Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009. -102 с.-500 экз.

6. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1,2) Tokio 160, Japan, p. 279,232.

7. Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987, p.217 12.
Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. KodanshaInternational, 2005, -p.200.

8. Маряшин Ю, Оперативное каратэ, Основы подготовки к реальному бою, Книга 1 (психофизиологическая и специальная физическая подготовка)

Перечень интернет-ресурсов

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru/>

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно в соответствии с ЕКП Минспорта России и ЕКП спортивно-массовых мероприятий Белгородской области. **(Приложение № 3).**

8. Оборудование и инвентарь, обеспечивающих реализацию программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Татами	2 комплекта
2	Лапы	14 шт.
3	Макивары	8 шт.
4	Мяч набивной	4 шт. (разного веса)
5	Скакалка	20 шт.
6	Перекладина	2 шт.
7	Брусья настенные	1 шт.
8	Спортивный резиновый жгут	4 шт.
9	Канат	1 шт.
10	Гантели	10 шт.

11	Тумба гимнастическая	1 шт.
12	Груша подвесная	2 шт.

Приложение № 1

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода
ОТДЕЛЕНИЕ КАРАТЭ

<u>СЕНТЯБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Состояние и развитие спорта в России	Тренеры-преподаватели
	2. Показательные выступления ко Дню дополнительного образования	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической	1. Всероссийский день бега «Кросс нации»	Тренеры-преподаватели

среды»	2. Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	2.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке»	Тренеры-преподаватели
	3. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ППД»	Тренеры-преподаватели
	4.Составление списка неблагоприятных семей и детей «группы риска»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1.Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры-преподаватели
<u>ОКТАБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1.Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1.Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены»	Тренеры-преподаватели
	2.Спортивный праздник «День тренера»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1.Беседа по профилактике и вреде употребления алкоголесодержащих напитков	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны» Предупреждение детского травматизма в быту»	Тренеры-преподаватели
	3. Беседа с детьми «Скажем наркотику «НЕТ!»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1.Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1.Проведение родительского собрания «Опасная мода подростков: снюс»	Тренеры-преподаватели
	2.Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
<u>НОЯБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1.Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1.Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам. ГТО,»	Тренеры-преподаватели
	2.Участие в городских турнирах и мероприятиях,	Тренеры-

	посвященных дню матери, Дню народного единства.	преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Тренеры-преподаватели
	3. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка	Тренеры-преподаватели, зам. директора
<u>ДЕКАБРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Соревнования и спортивно-массовые мероприятия посвященные памятным датам	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Детские выступления в празднике «Новый год»	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Соревнования «Спортивный Новый год»	Тренеры-преподаватели
	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	Тренеры-преподаватели
	3. Дискуссионная встреча «Как уберечь ребенка от наркотиков»	Тренеры-преподаватели, зам. директора
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели Инструктор-методист
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Как помочь ребенку справиться с эмоциями»	Тренеры-преподаватели
	2. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	Тренеры-преподаватели
<u>ЯНВАРЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Беседа с детьми по профилактике суицида «Развитие личности в подростковом возрасте»	Тренеры-преподаватели
	2. Урок мужества. «Подвиг блокадного Ленинграда»	Тренеры-

		преподаватели
	3. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М. С. Щепкина	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	Тренеры-преподаватели
	3. Спортивно-деловая игра «Как найти себе союзников» (встреча с известными спортсменами города)	Тренеры-преподаватели, зам. директора
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели инструктор-методист
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей»	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<u>ФЕВРАЛЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника отечества.	Тренеры-преподаватели
	2. Месячник военно - патриотической работы	Тренеры-преподаватели
	3. Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Просмотр художественного фильма «Чемпионы». Обсуждение в группе.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов»	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Проведение тематического родительского собрания.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	2. Проведение бесед «Ценность семейных традиций»	Тренеры-преподаватели
<u>МАРТ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
	2. Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация	1. Участие в городских мероприятиях, посвященных	Тренеры-

предметно-эстетической среды»	празднованию 8 Марта.	преподаватели
	2. Посещение Белгородского государственного академического драматического театра имени М.С.Щепкина, приуроченное к Международному дню театра	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде курения.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Проведение родительского собрания. «Тревожность и её влияние на развитие личности»	Тренеры-преподаватели
<u>АПРЕЛЬ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в городских и школьных субботниках	Тренеры-преподаватели
	3. Принятие участие в городской акции «Добрые дела»	2. Принятие участие в городской акции «Добрые дела»
Модуль «Патриотизм»	1. Региональные соревнования по каратэ памяти Героя России Ю.Чумака	Тренеры-преподаватели
	2. Первенство МБУДО ДЮСШ №2, посвященное «Дню космонавтики»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Всемирный день здоровья	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»	Тренеры-преподаватели
	3. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, сели, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<u>МАЙ</u> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест	Тренеры-

общественные дела»	занятий после тренировки.	преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Организация и участие в праздничной интерактивной уличной программе «Пусть поколения помнят»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	2. Организация и принятие участия в проекте «Окна Победы»	Инструкторы-методисты,
	3. Конкурс рисунков, посвященных «Дню Победы»	Тренеры-преподаватели
	4. Посещение белгородских музеев, приуроченное к Международному дню музеев	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. День здоровья, посвященный Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Тематические беседы с родителями	Тренеры-преподаватели. зам. директора, директор
<i>ИЮНЬ</i> <i>Виды, формы, содержание воспитательной деятельности</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
	3. Поход по местам боевой славы	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Организация и принятие участия в проекте «Окна России»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
	2. Беседы «Я люблю родной край»	Тренеры-преподаватели
	3. «Веселые старты, посвященные Международному Дню защиты детей»	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	2. «День побития рекордов» МБУДО ДЮСШ №2	Тренеры-преподаватели
	3. Участие в Олимпийском дне	Тренеры-преподаватели
	5. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Тематические беседы с родителями	Тренеры-преподаватели
<i>ИЮЛЬ</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Ответственные</i>

Виды, формы, содержание воспитательной деятельности		
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Зарядка с Чемпионом	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Беседа «Полезным быть своей стране»	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение Белгородского зоопарка	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2022»	Тренеры-преподаватели
	2. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	3. Беседа «Оказание первой доврачебной помощи».	Тренеры-преподаватели
	4. Инструктаж «По безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта».	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Профилактическая беседа «Гнев и агрессивность».	Тренеры-преподаватели
<u>АВГУСТ</u> Виды, формы, содержание воспитательной деятельности	Содержание работы	Ответственные
Модуль «Ключевые общественные дела»	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Тренеры-преподаватели
Модуль «Патриотизм»	1. Соревнования, посвященные памятным датам и выдающимся людям	Тренеры-преподаватели
	2. Принятие участие в городских мероприятиях «День флага»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Организация предметно-эстетической среды»	1. Проведение родительского собрания. «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей»	Тренеры-преподаватели
	2. Спортивный праздник «День Физкультурника»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Профилактика. Путь к здоровью»	1. Реализация проекта «Безопасное лето на воде-2022»	Тренеры-преподаватели
	2. Учебно-тренировочные сборы	Тренеры-преподаватели
	3. Семинар по теме: «Основные аспекты по направлению антидопинговой деятельности»	Тренеры-преподаватели
Модуль «Школьные медиа»	1. Сбор и подготовка информационных данных о значимых мероприятиях текущего месяца ДЮСШ с целью освещения деятельности Учреждения в информационном пространстве	Тренеры-преподаватели
Модуль «Работа с родителями»	1. Индивидуальные беседы с родителями	Тренеры-преподаватели
	2. Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ города	Тренеры-преподаватели, зам. директора, инструкторы-методисты

Приложение № 2

ПЛАН ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода
ОТДЕЛЕНИЯ КАРАТЭ

<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация

Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт	Май	Инструктор-методист
Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии и с учебным планом	Тренеры-преподаватели
Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

**Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода
ОТДЕЛЕНИЯ КАРАТЭ**

№	Наименование мероприятий	Возраст участников	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный представитель
январь					
1	Учебно-тренировочные сборы	юниоры, юноши	02-10.01.	Белгород	Дубина Н.М.
2	Соревнования для учащихся МБУДО ДЮСШ № 2 для групп базового уровня сложности 1-2 г.об. «Открытое татами»	юноши и девушки 7-9 лет	03.01.	Белгород	Дубина Н.М.
3	Соревнования для учащихся МБУДО ДЮСШ № 2 для групп базового уровня сложности 3-5 г.об. «Открытое татами»	юноши и девушки 10-12 лет	05.01.	Белгород	Дубина А.Н.
4	Рождественский Кубок города Белгорода	юноши и девушки 8-15 лет	17.01.	Белгород	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
5	Открытое первенство города Орла	юноши и девушки 8-15 лет	31.01.	Орел	Дубина А.Н. Рубцов А.Н.
февраль					
6	Всероссийские соревнования «Кубок Петра Великого»	8-17 лет	06-07.02.	Липецк	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н.
7	Матчевая встреча по каратэ, посвященная Дню защитника Отечества	11-13 лет	06.02.	Прохоровка	Марченко А.В.
8	Открытое первенство МБУДО ДЮСШ № 2, посвященное Дню защитника Отечества	8-12 лет	20-21.02.	Белгород	Дубина Н.М.
9	Первенство Белгородской области	12 лет и ст.	28.02.	Губкин	Дубина Н.М.
март					
10	Всероссийские соревнования «Тверской Вызов»	юноши, девушки, юниоры, юниорки	по назначению	Тверь	Дубина Н.М.

11	Первенство южного-федерального округа	юноши, девушки, юниоры, юниорки	01.03.	Симферополь	Дубина Н.М.
12	Первенство Белгородской области	10-11,12-13 лет	13-14.03.	Губкин	Дубина Н.М. Рубцов А.Н.
13	Всероссийские соревнования «Петербургская весна»	юноши, девушки, юниоры, юниорки	20-22.03.	Санкт-Петербург	Дубина Н.М. Дубина А.Н.
14	Первенство Белгородской области, посвященное памяти Героя России Ю. Чумака	8-16 лет	20-21.03.	Белгород	Дубина Н.М.
15	Всероссийские соревнования	юноши, девушки, юниоры, юниорки	27-28.03.	Сочи	Дубина Н.М.
16	Первенство ЦФО России	12-13 лет	20-21.03.	Смоленск	Дубина Н.М. Дубина А.Н.
17	Учебно-тренировочные сборы		март	Белгород	Дубина Н.М.
апрель					
18	Первенство России	10-11 лет 12-13 лет	16-18.04.	Уфа	Дубина А.Н.
19	Всероссийские соревнования «Кубок Акбарс»	10 лет и старше	16-18.04.	Казань	Дубина А.Н.
20	Первенство Белгородской области «Звезды Белогорья»	8 лет и старше	апрель	Белгород	Дубина Н.М.
21	Открытое первенство МБУДО ДЮСШ № 2	8-11 лет	По положению	Белгород	Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
22	Тренировочные сборы	юноши, девушки, юниоры, юниорки	По назначению	По назначению	Дубина Н.М. Дубина А.Н.
май					
23	Первенство Белгородской области «Кубок Победы»	12 лет и ст.	По назначению	Алексеевка	Марченко А.В.
24	Квалификационные соревнования	все возраста	По назначению	Белгород	Дубина А.Н.
25	Соревнования по каратэ «Открытое татами»	8-14 лет	По положению	Белгород	Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
26	Региональный турнир Кубок Прохоровского поля	10 лет и старше	По положению	Прохоровка	Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
27	Всероссийские соревнования «Чтобы помнили»	10-11,12-13 лет	1-2.05.	Ногинск	Дубина Н.М.

28	Первенство ЦФО России	14-20 лет	17-19.05.	Воронеж	Дубина Н.М.
29	Финал спартакиады России	юноши, девушки	По назначению	По назначению	Дубина Н.М.
30	Молодежная Лига Каратэ-1 WKF (по этапам)	12-17 лет	По назначению	По назначению	Дубина А.Н.
июнь, июль, август					
31	Тренировочные сборы	юноши, девушки, юниоры, юниорки	По назначению	По назначению	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
сентябрь					
32	Международные соревнования «Кубок Минска»	9-14 лет	По назначению	Минск	Дубина Н.М. Дубина А.Н.
33	Всероссийские соревнования	юноши, девушки, юниоры, юниорки	12-13.09.	Калининград	Дубина Н.М. Дубина А.Н.
октябрь					
34	Открытое первенство города Белгорода	юноши, девушки, юниоры, юниорки	по назначению	Белгород	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
35	Открытое первенство Белгородской области	юноши, девушки, юниоры, юниорки	16-17.10.	Белгород	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н. Марченко А.В.
36	Всероссийские соревнования «Кубок Орла»	8 лет и старше	26-27.10.	Орел	Дубина А.Н. Рубцов А.Н.
37	Учебно-тренировочные сборы	юноши, девушки, юниоры, юниорки	По назначению	По назначению	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н.
ноябрь					
38	Первенство Курской области	юноши, девушки, юниоры, юниорки	По положению	Курск	Марченко А.В.
39	Первенство Белгородской области «Помним сердцем»	12 лет и ст.	13-14.11.	Губкин	
40	Первенство Воронежской области	юноши, девушки, юниоры,	По положению	Воронеж	Марченко А.В.

		юниорки			
41	Первенство России	14-20 лет	По положению	По назначению	Дубина Н.М.
42	Открытое первенство города Строителя памяти В.М. Косова	9 лет и старше	25-26.12	Строитель	Рубцов А.Н.
43	Соревнования по каратэ «Спортивный Новый год»	7-14 лет	По назначению	Белгород	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н.
44	Молодежная Лига Каратэ-1 WKF (по этапам)	12-17 лет	По назначению	По назначению	Дубина А.Н.
45	Учебно-тренировочные сборы	юноши, девушки, юниоры, юниорки	По назначению	По назначению	Дубина Н.М. Дубина А.Н. Рубцов А.Н.