

## Описание

### **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (дисциплина «Ката. Ката-группа)**

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Ростова-на-Дону

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Каратэ» дисциплина «Ката» (далее «Ката. Ката-группа») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1093 (далее – ФССП). Программа разработана с учетом:

-примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации № 1314 от 21.12.2022г.,

-Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

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

-приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

-приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

-приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями),

-приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»,

-приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа

2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»,

-приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129 «О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»,

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

-постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 11 лет.

Настоящая программа рассчитана на реализацию следующих этапов спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (обучающихся):

Этап начальной подготовки – 7 лет;

Учебно-тренировочный этап – 10 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Реализация образовательных программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения

обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения);
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесечное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока

проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлен в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий составляет не более восьми часов.

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

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане мероприятия по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, медико-биологическому обследованию являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, указанные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разработан с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно-тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их

возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Методический отдел МБУ ДО СШ № 5**