

Государственное учреждение дополнительного образования Тульской области
«Спортивная школа «Центр адаптивных видов спорта»

Рассмотрено и принято
педагогическим советом
ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»
Протокол № 3 от 18.03.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУДО ТО «СШ «ЦАВС»

А. В. Белошенко

2026 г.



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

Срок реализации: без ограничения

Авторы - разработчики:

Чепурнов О. В. - тренер-преподаватель по АФК;

Полякова Е. А. – ст. инструктор-методист по АФК

г. Тула, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	9
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	12
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	14
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	14
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	17
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	25
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «каратэ» дисциплина «ПОДА»	25
VI. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	32
6.1. Материально-технические условия реализации программы	32
6.2. Обеспечение оборудованием и индивидуальным инвентарем	33
6.3. Кадровые условия реализации программы	35

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30 октября 2022 № 1093 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Тульской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, приведены в таблице № 1.

Таблица № 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Функциональная группа	Наполняемость групп (человек)	
Этап начальной подготовки	не ограничивается	7	III	6	весь период
			II	5	
			I	3	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	III	5	до трех лет
			II	4	
			I	2	свыше трех лет
			III	4	
			II	3	
I	1				
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	3	весь период
			II	2	
			I	1	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	III	2	весь период
			II	2	
			I	1	

2.2. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До года	свыше года	До года	свыше года	
Для спортивной дисциплины ПОДА (I функциональная группа)							
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-14	16-20	18-24	

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-728	832-1040	936-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	----------

Для спортивной дисциплины ПОДА (II, III функциональные группы)						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14	18-20	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-728	936-1040	1040-1248

Классы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ»

Функциональные группы	степень ограничения функциональных возможностей	спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной квалификации
I	функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях	«1», «2», «3», «4»
II	функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочного занятия и (или) участия в спортивных соревнованиях	«5», «6», «7», «8»
III	функциональные возможности ограничены не значительно	«9», «10»

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

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые тренировочные занятия;
- Индивидуальные тренировочные занятия;
- Самостоятельная работа занимающихся (продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки);
- Теоретические занятия;
- Индивидуальные уроки;
- Совместные тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-	-	14	18	21

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

Объем соревновательной деятельности:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-46	32-36	22-26	20-24	16-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	34-38	36-40	29-33	24-27	23-26	24-27
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-2	2-3	2-3
4.	Техническая подготовка (%)	12-16	18-23	34-38	40-44	44-48	46-51
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	4-8	6-7	7-11	8-12	8-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, массовые акции, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
2.3	Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса	Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину (место проживания), уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), свою Родину, свою семью, к организации обучения (школа, детский дом, интернат), формирование нравственного сознания и нравственного поведения, становления личности, культура поведения спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие Мероприятия с приглашением родителей (опекунов), именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках организуемых в том, числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование у спортсменов качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; 	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских антидопинговых правилах
	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»		
	Антидопинговая викторина «Играй честно»		
	Теоретическое занятие «Права и обязанности спортсменов, принципы строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»		
Этапы совершенствования спортивного	Семинар представителя «РУСАДА» в рамках реализации комплекса мер, направленных на совершенствование организации антидопинговой	В течение года	Отслеживать и учитывать в работе изменения в общероссийских

<p>мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>деятельности для спортсменов на тему «За чистый спорт»</p>		<p>антидопинговых правилах</p>
	<p>Лекция «Антидопинговая политика и ее реализация»</p>		
	<p>Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»</p>		
	<p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p>		
	<p>Теоретическое занятие «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системы».</p>		

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки инструкторской практики осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся, в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающиеся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, проводя учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медикобиологические средства: упражнения на растяжение; разминка; массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; психорегуляция мобилизирующей направленности; чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; комплекс восстановительных упражнений — ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный; сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Тренеры-преподаватели, врач по спортивной медицине

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

получить общее представление об антидопинговых правилах;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА» и 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» дисциплина «ПОДА»;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

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 не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с четвертого года;

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

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

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 основными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

изучать антидопинговые правила;

не иметь нарушений антидопинговых правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены ниже в таблицах.

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»
I функциональная группа**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			
2.	Прокат «змейкой» на колясках между 3 конусами	с	без учета времени			
3.	Бег на колясках на 200 м	мин, с	без учета времени			
4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее			
			3		2	
5.	Наклон вперед из положения сидя на полк с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее			
			-3		-2	
6.	Бросок теннисного мяча вперед правой и левой руками	см	без учета результата			
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более			
			98		95	

II функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м (или бег на колясках на 30 м в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	с	без учета времени			
2.	Челночный бег 3x10	с	без учета времени			
3.	Прокат «змейкой» на колясках между 5 конусами	с	без учета времени			
4.	Бег на 400 м (или бег на 400 м на колясках в зависимости от поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	Без учета времени			
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее			
			3		2	
6.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее			
			4		3	
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее			
			-2		-1	
8.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	без учета результата			
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более			
			95		90	

III функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	без учета времени			
2.	Челночный бег 3x10	с	без учета времени			
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее			
			3		2	
4.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени			

5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			-1	-
6.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			2	1
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			50	45
8.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			6	4
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ» дисциплина «ПОДА»
I функциональная группа**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			10	12
2.	Челночный бег 3x10	с	не более	
			14	15
3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			4.00	4.30
4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Наклон вперед из положения сидя на полк с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-2	-1
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (5 бросков)	Количество попаданий	не менее	
			2	2
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96

II функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1.	Бег на 30 м или бег на коляске на 30 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			7,30	8,0
2.	Челночный бег 3x10 м или челночный бег на коляске 3x10 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	с	не более	
			13	14
3.	Бег на 400 м или бег на колясках на 400 м (в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не более	
			3.0	3.30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	см	не менее	
			6-4	
6.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-1	1
7.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3	2,6
8.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			98	96

III функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			12	13
3.	Бег на 400 м	мин, с	Не более	
			2.00	2.30
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		-	+2
6.	Бросок медицинбола (0,5 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,60	3
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
8.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			8	6
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			95	90

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

I функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры	Девушки/юниорки
1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			8	10
2.	Челночный бег на колясках 3x10 м	с	не более	
			10	12
3.	Бег на колясках на 400 м	мин, с	не более	
			1.45	2.00
4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			7	5
5.	Наклон вперед из положения сидя на полк с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			-	1
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99

II функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			7,20	7,40
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11	12
3.	Челночный бег на коляске 3x10 м	мин, с	не более	
			9,20	11,20
4.	Бег на 30 м	с	Не более	
			6,60	6,80
5.	Бег на 800 м (или Бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	Не более	
			6,00	6,30
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	Не менее	
			7	5
7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
8.	Наклон вперед из положения сидя на полк с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			2	3
9.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,40	3
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99

III функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10	11
3.	Бег на 800 м	мин, с	не более	

			5.50	6.10
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
6.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
8.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94

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

I функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
1.	Бег на колясках на 30 м	с	не более	
			6,6	6,8
2.	Челночный бег на колясках 3x10	с	не менее	
			7,0	7,2
3.	Бег на колясках на 800 м	мин, с	не более	
			6.0	6.20
4.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			8	6
5.	Наклон вперед из положения сидя на полк с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			1	2
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 10 м (5 бросков)	количество попаданий	не менее	
			5	4

7.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101

II функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.	Челночный бег на колясках 3x10	с	не менее	
			8,4	9,4
3.	Бег на коляске на 30 м	с	не менее	
			6,6	6,8
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	
			8,2	9,2
5.	Бег на 800 м (или бег на колясках на 800 м в зависимости от степени поражения опорно-двигательного аппарата)	мин, с	не менее	
			5.50	6.20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			10	7
7.	Поднимание туловища из положения сидя на коляске в упор на руках	количество раз	не менее	
			10	8
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			4	6
9.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
10.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			103	101

III функциональная группа

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/юниоры/мужчины	Девушки/юниорки/женщины
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее	

			7,2	7,4
5.	Бег на 800 м	мин, с	не менее	
			5.30	5.50
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			12	7
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (результат фиксируется от вертикальной линии основания стоп)	см	не менее	
			+4	+5
9.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4,80	4,40
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	110
11.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			16	12
12.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	95

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

1. На этапе начальной подготовки на: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. 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;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

1.2. Учебно- тренировочном этапе:

- тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;

- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

1.4. На этапе спортивного высшего мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и официальных спортивных международных соревнованиях.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных

спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие дисциплины вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	\approx 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	\approx 26/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	\approx 13/20	май	Понятие о технических элементах спортивных дисциплин вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	\approx 14/20	июнь	Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	\approx 28/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	\approx 600/960		
	История возникновения олимпийского движения	\approx 140/214	октябрь	Зарождение Паралимпийского движения. Международный Паралимпийский комитет (МПК).
	Режим дня и питание	\approx	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

вной специализации)	обучающихся	70/107		учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 140/214	январь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 130/213	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для спортивной дисциплины вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	История возникновения спортивных дисциплин вида спорта и его развитие	≈ 200	сентябрь	Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских и Олимпийских игр.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	≈ 400	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ»

и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы Учреждение обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по спорту лиц с поражением ОДА. Программа реализуется на базах (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Камера для колеса (заднего) инвалидной коляски	пар	3
2.	Кресло коляска инвалидная спортивная	штук	3
3.	Мяч баскетбольный	штук	1
4.	Мяч волейбольный	штук	1
5.	Мяч теннисный	штук	6
6.	Набор инструментов для ремонта кресла-коляски	комплект	1
7.	Насос для подкачки покрышек (до 10 атмосфер)	штук	1
8.	Подушка противопрележная для коляски инвалидной спортивной	штук	3
9.	Покрышка для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски	пар	3
10.	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	6
11.	Спица для заднего колеса коляски инвалидной спортивной	штук	12

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение спортивным инвентарем

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кресло-коляска инвалидная спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2	Подушка противопролежневая для коляски инвалидной спортивной	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Ремень для фиксации нижних конечностей	штук	На обучающегося	-	-	3	2	3	2	3	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Пояс (синий и красный)	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Сумка спортивная на колесах	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:
 - присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
 - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
 - использование современных дистанционных образовательных технологий;
 - участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
 - внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
 - прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

План профессионального развития тренера-преподавателя

Направление работы	Виды работы	Периодичность
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	По необходимости
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течение года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности