

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО «СШОР «Труд»

Р.В. Коптеев

_____ 2019 г.

Программа

спортивной подготовки по спорту глухих.

(дисциплина каратэ)

Разработана на основе федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих.

срок реализации- бессрочно

Разработчик: зам. директора СШОР «Труд» Клинушкина Н.В.,

Рецензенты: инструктор-методист Логак Е.В.,

тренер СШОР «Труд» Марков А.М.

Принято/рассмотрено тренерским советом

Протокол № _____ от « _____ » декабря 2019 г.

Калуга 2019

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Система контроля и зачетные требования
5. Перечень информационного обеспечения
6. План физкультурно-спортивных мероприятий
7. Приложения

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по спорту глухих (далее-Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих приказ № 70 Минспорта России от 3 февраля 2014г.

В мире с 1924г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий. В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская, Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.) принятым для здоровых спортсменов. Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO)-чемпионаты Европы.

К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийский комитет России, созданный 25.10.2001г., является полноправным членом CISS и EDSO и представляет в них спорт глухих Российской Федерации.

Спорт для глухих-это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые.

Программа спортивной подготовки по спорту глухих разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст для зачисления на программу спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина каратэ) -9 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Продолжительность всех этапов спортивной подготовки-без ограничений.

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами с ограниченными возможностями здоровья максимально возможного уровня общей физической, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, теоретической подготовки, обусловленных спецификой вида спорта глухих и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранной дисциплине;

- совершенствование техники и тактики избранной дисциплины;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по спорту глухих, дисциплина каратэ;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса спортсменов-инвалидов по слуху на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки:

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники каратэ;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих, дисциплина каратэ на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих, дисциплина каратэ.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Калужской области, России.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по адаптивной физической культуре и адаптивным видам спорта, медицинских работников и самих участников программы.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах и соревнованиях.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования.

Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:

- этап начальной подготовки-без ограничений;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)-без ограничений;
- этап совершенствования спортивного мастерства –без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Срок прохождения программы – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы по спорту глухих являются тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

I.Нормативная часть.

При разработке программы по спорту глухих были использованы следующие нормативные документы:

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих, утверждённый приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 3.02.2014 №70;

Устав Государственного автономного образовательного учреждения Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов от этапа начальной подготовки до спортсменов высокого класса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление в спортивную школу на программу спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема «СШОР «Труд»; зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления занимающихся необходимо предоставить следующие документы:

- заявление о приеме;
- фото;
- копии свидетельства о рождении или паспорт;
- копии документов о гражданстве (при наличии);
- медицинское заключение об отсутствии противопоказаний;
- копию справки МСЭ;
- копию пенсионного удостоверения.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

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 спорт глухих

(дисциплина каратэ).

мужчины, женщины

этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	без ограничений	9-12	до года	15-16
			свыше года	13-14
тренировочный этап	без ограничений	10-17	до года	12-13
			второй и третий годы	10-11
			четвертый и последующие годы	8-10
совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14-20	все периоды	1(6)
высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	все периоды	1(4)

2.Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

спорт глухих (дисциплина каратэ)**(мужчины, женщины)**

Содержание подготовки	этапы спортивной подготовки			
	НП(%)	Т(%)	ССМ(%)	ВСМ(%)
1.Общая физическая подготовка	40	18	15	15
2.Специальная физическая подготовка	40	21	21	23
3.Техническая подготовка	12	42	42	44
4.Тактическая подготовка	-	-	-	-
5.Психологическая подготовка	3	3	4	6
6.Теоретическая подготовка	3	5	4	1
7.Спортивные соревнования	1	7	9	10
8.Интегральная подготовка	-	-	-	-
9.Восстановительные мероприятия	1	4	5	1

3.Планируемые показатели соревновательной деятельности**по спорту глухих.****(дисциплина каратэ)**

виды соревнований	этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
контрольные	2	2	2	4
отборочные	-	2	2	3
основные	-	1	2	2
всего за год	4	5	6	9

4.Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

по спорту глухих
(дисциплина каратэ)

этапный норматив	этапы спортивной подготовки						
	НП		ТЭ (спортивной специализации)		ССМ		ВСМ
	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
количество часов в неделю	6	9	11	14-16	18	20-24	26
количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-9	9-12	9-12	9-14
общее количество часов в год	312	468	572	728-832	936	1040-1248	1352
общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312	364-468	468-624	468-624	468-728

5.Режим тренировочной работы.

Годовой объём работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы по: общей и специальной физической подготовке; технической подготовке; тактической подготовке; теоретической подготовке, психологической подготовке, интегральной подготовке, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия; контрольные испытания; участие в соревнованиях.

(дисциплина каратэ)

№ п / п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года	
1	Общая физическая подготовка	126	187	103	131	140	156	203
2	Специальная физическая подготовка	126	187	121	153	197	218	311
3	Специальная подготовка (техническая)	37	56	240	306	393	437	595
4	Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая подготовка	10	13	17	22	38	41	81
6	Теоретическая подготовка	6	13	28	36	37	42	13
7	Участие в соревнованиях	3	7	40	51	84	94	135
8	Интегральная подготовка	0	0	0	0	0	0	0
9	Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	4	5	23	29	47	52	14
Общее кол-во часов		312	468	572	728	936	1040	1352

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
Возраст (дисциплина каратэ)	с 9 лет	с 10 лет	с 14 лет	с 16 лет

На этап начальной подготовки зачисляются дети соответствующего возраста, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа – без ограничений. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- реабилитация средствами физической культуры и спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с нарушением слуха к занятиям избранной дисциплиной, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение технике избранной дисциплины;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов с нарушением слуха, проявивших способности к избранной дисциплине, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники избранной дисциплины;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков избранной дисциплины;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- сохранение здоровья спортсменов.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по спорту глухих.

дисциплина каратэ

виды соревнований	этапы спортивной подготовки			
	начальной подготовки	тренировочный	ССМ	ВСМ
контрольные	1-2	2-3	2-4	4-6
отборочные	-	2-3	2-4	4-6
основные	-	1-2	2-4	2-6

8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих Программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения Программы спортивной подготовки предоставляет:

- стадион,
- тренажерный зал,
- легкоатлетический зал,
- сауна, раздевалки, душевые
- медицинский кабинет.

8.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Дисциплина каратэ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковёр татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Весы до 150кг	штук	1
2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы	комплект	1
4.	Гири спортивные 16,24, 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксёрский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2х3м	штук	1
8.	Канат для лазанья	штук	1
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Кушетка массажная	штук	1

11.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	5
12.	Мат гимнастический	штук	2
13.	Мяч баскетбольный	штук	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Мяч набивной(медицинбол) от 1до5кг	штук	5
16.	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Пояс ручной для страховки	штук	2
19.	Секундомер электронный	штук	2
20.	Скамейка гимнастическая	штук	4
21.	Табло информационное электронное	комплект	1
22.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	2
23.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	2
24.	Штанга тяжёлоатлетическая	штук	1

.2. Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной							
				Этап начальной подготовки		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)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Сандалии пляжные (шлёпанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
2.	Кимоно (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
3.	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
4.	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
5.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на занимающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
6.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
7.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
8.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

10. Структура основного(годового) макроцикла.

Построение многолетней спортивной подготовки в годовых циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-(соревновательный период)-(переходный период)

Структура основного макроцикла.

периоды	этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	общеподготовительный	1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

Микроцикл—это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В тхэквондо структура микроциклов бывает различная—5:2 ,4:1 ,3:1 ,2: 1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реаклиматизационный, специализированный,контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми. Наибольший объем работы каратисты выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным

соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки. Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлено в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным. По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия спортсменов. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки тхэквондистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и сложность выполнения упражнений;

б) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в приложении № 10 ФССП по виду спорта. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки каратистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

II. Методическая часть.

1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий:

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- учет индивидуальной программы реабилитации спортсмена-инвалида;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечнососудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения тхэквондо (акробатические, махи и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях. Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования каратистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных каратистов. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки каратистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- **Групповая** — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- **Индивидуальная** — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- **Самостоятельная** — занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций

2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Тренер является в спортивный зал, на стадион к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
3. Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.
2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.
3. Последовательное и прочное освоение технико-тактических приёмов.
4. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
5. Запрещается проводить тренировочные спарринги и соревнования между спортсменами, имеющими большую разницу в весовых категориях и разный уровень спортивной квалификации.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) занимающиеся должны соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, чтобы не было столкновений и соударений.
7. Не допускается проведение запрещённых правилами технических действий. Спортсменам, не занятым в поединках, следует находиться за площадкой, лицом к её центру.
8. Запрещено проходить между спортсменами на площадке, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

3. Рекомендации по планированию спортивных результатов:

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование → Планирование → Тренировка → Результат (тест) ↑ _____
 _____ ↓
 Корректировка

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов 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 спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го, 1-го разрядов), так и для одного спортсмена, достигшего более высоких результатов.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам:

- соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

Структура макроциклов.

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация спортсменов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка каратистов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе.

Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой в зале: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в тазобедренных и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде

необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы:

- функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности,
- устойчивость соревновательной техники,
- текущее психическое состояние,
- реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годичного цикла со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных спортсменов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение каратистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные

теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности каратистов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту силовых качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению прыгунов в воду и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

3.1. Планирование спортивной подготовки

Годичные макроциклы

Подготовка пловцов, лёгкоатлетов в течение года может основываться на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В **подготовительном периоде** тренировка спортсменов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи **общеподготовительного этапа** – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным

повышением спортивного результата.

На **специально-подготовительном** этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем, при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года и макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. На практике сложились различные варианты построения пе-

переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты, подвижные и спортивные игры, купание и т.п.). Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

3.2. Теоретическая подготовка.

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история развития Сурдлимпийского спорта.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия и в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта каратэ:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития каратэ.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в спортивном зале.
5. Гигиена физических упражнений, закаливание.
6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.

7. Основы техники избранного вида спорта и методики тренировки, терминология избранного вида спорта.
8. Врачебный контроль и самоконтроль.
9. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
10. Основы методики обучения и тренировки каратистов.
11. Основы методики тренировки.
12. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
13. Психологическая подготовка.
14. Планирование и контроль тренировки каратистов.
15. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по каратэ.
16. Просмотр соревнований по каратэ.
17. Спортивный инвентарь и оборудование.
18. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
19. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
20. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
21. Антидопинговые правила.
22. Сохранение здоровья и спортивной формы спортсмена.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

Тактическая подготовленность спортсмена определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Учебный материал по тактической подготовке

Действовать тактически - значит действовать с определённой и целенаправленной творческой мыслью. Творческой, потому что тактика - это не просто перечень определённых, раз навсегда заученных тактических действий, а творческая изобретательность ученика в применении тактико-технических средств.

Понятие о тактике включает три тесно связанных между собой, но разных по содержанию раздела:

- 1) тактика проведения технических действий;
- 2) тактика ведения поединка;
- 3) тактика выступления в соревнованиях.

Некоторые считают, что говорить о тактике нужно лишь тогда, когда ученики освоят

базовую технику школы. Однако, на наш взгляд, не следует упускать возможности объяснять ученикам, что изучаемые технические действия не всегда приводят к успеху в поединке, если их выполняют без тактической подготовки. Поэтому наряду с изучением стоек, ударов, блоков, перемещений ученикам следует давать общие представления о возможностях творческого использования технических действий в поединке. Конечно, пройдет немало времени, прежде чем ученик достигнет мастерского уровня. Однако чем раньше он начнет познавать тактические основы, тем короче будет его путь к мастерству.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, финт, маневрирование, угроза, вызов, обман, опережение.

Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Разведка боем осуществляется с помощью атаки, защиты, контратаки, а также собственно тактических средств. Все они направлены на решение одной задачи - собрать информацию о противнике.

Разведка боем применяется в начале поединка против любого противника. Так, встречаясь с незнакомым соперником, каратист должен узнать: правша он, или левша, в какой стойке работает, какова быстрота его реакции, какими основными ударами ведёт поединок, какой тактики придерживается и т.п. Если же противник известен, то с помощью разведки боем каратист должен установить изменения в его технике и тактике, произошедшие за последнее время, а также его физическое состояние на данный момент.

Как показывает практика, каждый ученик имеет индивидуальную манеру ведения боя, которая определяется его характером, уровнем физической, технической и психической подготовленности. В зависимости от этого поединок можно строить на наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике. В то же время опытный ученик, оценив противника, может изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д. Такие переходы зависят от степени подготовленности ученика. Он должен быть своевременно обучен этим формам ведения кумитэ, т.к. от умения перестраиваться по ходу поединка во многом зависит его исход.

Финт - это обозначение удара движением руки, туловища, ноги, головы и даже глаз.

С помощью финтов каратэ скрывает истинность своих действий и тем самым создаёт противнику трудности в организации контратакующих действий, держит в напряжении его внимание, перехватывает инициативу в свои руки, а также освобождается от скованности. Финт применяется одновременно и как средство маскировки «коронного» технического действия, и как средство заставить противника раскрыться, и, наконец, как средство выведения противника из равновесия или направления его перемещения в нужном направлении.

Финт является сильным тактическим оружием, но его эффективность целиком и

полностью зависит от правдоподобности и выразительности его исполнения.

Маневрирование - это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач.

Умелое использование маневрирования в сочетании с финтами заставляет противника напрягать внимание, выполнять ответные действия не с подходящей дистанции и зачастую приводит к тому, что он выходит за пределы татами.

Главная задача маневрирования - это подобрать дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию. От чёткости этого тактического действия зависит успех атаки, т.к. если дистанция не подобрана, то удар либо не достигнет цели, либо превратится в толчок, порой опасный для самого атакующего. Помимо этого маневрирование помогает каратэке во время поединка уходить от края площадки.

Угроза - это имитация активных действий, заставляющая противника защищаться или контратаковать.

Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий, что приводит к напряжённости и скованности и создаёт благоприятные условия для атаки или контратаки. Кроме того, защищаясь, противник отступает к краю площадки, что затрудняет его маневрирование.

Вызов - это провокация противника на активные действия, способствующая выполнению намеченных контрприёмов.

Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости и неспособности атаковать и др.

Обман - это действие, направленное на то, чтобы скрыть от противника истинную атаку.

Обманом может быть удар или серия ударов, которые наносятся легко, без излишней затраты сил и энергии, но заметно для противника с тем чтобы спровоцировать его на активные действия и контратаковать после того, как он раскрылся.

Опережение - это контрдействия в ответ на действия противника, но за более короткое время за счёт быстроты реакции и скорости выполнения.

Особенно широко опережение используется в контратакующем бою на дальней дистанции, используя вызов или обман для провокации противника на активные действия.

В целом же мастерство ученика во многом определяется уровнем развития его специализированных качеств, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

Одна из труднейших задач работы-воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика-это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Её главная задача-наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого-техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые

в постоянно изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать:

-тактика действий (тактика атаки и контратаки)

-тактика боя

-турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и т.д.)

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий. Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический приём.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей-непрерывное условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Тактика может быть:

- Атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар-бросок-удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака-уход от контратаки+2-я атака. Или атака+встречная атака. Можно заставить противника пойти в атаку, раздёргивающими действиями ил открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.
- Контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.
- Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведёт каких-либо действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10-30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее это вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10-15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздёргивания» соперника или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных секунд.

4. Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на перекладине из виса хватом сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3x10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)

170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:
 $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

-диспансерное обследование 2-4 раза в год,

-дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,

-санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,

-контроль за средствами восстановления.

5. Рекомендации по психологической подготовке

Главная задача психологической подготовки-формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучения приёмам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приёмы психологической подготовки

1.В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2.Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

6. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка спортсмена направлена на объединение и комплексную реализацию различных сторон (видов) подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель интегральной подготовки-обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовки, определяющий успех соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки:

1. Приобретение и совершенствование спортивного мастерства;
2. Комплексное совершенствование всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);
3. Комплексная реализация всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

В любом виде спорта, интегральная подготовка является одним из важнейших факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Интегральная подготовка формируется в процессе многолетней подготовки спортсмена. Спортивный результат-показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды в соревновательной деятельности, оцениваемый по установленным в спорте критериям.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

-соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

-специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревнованиям. При этом важно соблюдать условия соблюдения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяют разнообразные методы: 1)игровой 2)соревновательный 3)сопряженных воздействий 4)контрольный

7. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное

средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
тренировочный	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня</p>	5-8

<p>совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p><i>педагогические</i>-варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p> <p><i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p>	<p>44-48</p>
--	---	--------------

8. План антидопинговых мероприятий

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>	6
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов.</p>	6-8

9. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка:

Этап начальной подготовки.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.

3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. «Мост» из положения, лежа на спине; вставание на «мост» наклон назад с помощью партнера; вставание с «моста».

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п. - стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно – игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений – совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Игра «Быстро по местам»

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

По первому сигналу тренера игроки команд разбираются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, и.п., формой строя и местом, где необходимо находиться.

Варианты построения: а) в общей шеренге или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах; в) в отдельных колоннах в виде квадрата, используя ориентиры.

Игра «Вызов номеров»

Задачи: развитие скоростных качеств, воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: набивные мячи или другие предметы для разметки дистанции.

Участники выстраиваются в колонны по одному, одна рядом с другой. Тренер показывает какой – либо порядковый номер, а пары игроков под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в колонны на свои места. Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера. После каждой пробежки начисляются очки.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Варианты задания: а) различные исходные и финишные положения игроков: упор присев, сидя, лежа на груди; б) различные способы передвижения; в) выполнение дополнительных двигательных упражнений на дистанции: пролезание через ворота, перенос мячей, броски в цель.

Игра «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Игроки делятся на две команды: «ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только на крайних игроков в цепочке. «Запятнанные игроки выбывают из игры». Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Игра «Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами- 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Побеждает команда, игроки которой меньше количество, раз были водящими. Содержание игры можно изменить введением различных и.п., из которых будут стартовать игроки.

Спортивные игры и другие виды спорта:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам, а также лыжная подготовка, гребля, водное поло.

Специальная физическая подготовка

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.

10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема

тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

№	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(кол-во дней)				Оптимальное число участников сборов
		ВСМ	ССМ	ТЭ	НП	
1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другими всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14	-	
2.Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по ОФП и СФП	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней	до 14 дней	до 14 дней	-	участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раза в год			-	в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

					на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней	-	в соответствии с правилами приема

III. Система контроля и зачетные требования.

1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в спорте глухих.

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

-окаменение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окаменение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие –временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

2. Влияние физических качеств и телосложения на дисциплина каратэ

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спорту глухих (каратэ);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спорту глухих.

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спорту глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- 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;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- углубленная физическая реабилитация;
- высокая социализация спортсмена.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование девушек и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4. Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	-организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое,
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	медико-биологическое сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

5. Нормативы общей и специальной физической подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки

спорт глухих, дисциплина каратэ

	контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30м	не более 5.0с	не более 5.0с
Координация	Челночный без 3x10м	не более 9.0с	не более 9.0с
Выносливость	Бег 800м	не более 4мин	не более 4мин.
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 6 раз	не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лёжа на спине	не менее 10раз	не менее 10раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа	не менее 15раз	не менее 15 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 140см	не менее 140см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20с	не менее 4раз	не менее 4раз
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20с	не менее 8раз	не менее 8раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа за 20с	не менее 6раз	не менее 6раз

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на
тренировочном этапе
спорт глухих, каратэ**

	контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30м	не более 4.8с	не более 4.8с
Координация	Челночный без 3x10м	не более 8.0с	не более 8.0с
Выносливость	Бег 1500м	не более 7мин	не более 7мин.
Сила	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 15 раз	не менее 15 раз
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках	не менее 25раз	не менее 25раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа	не менее 20раз	не менее 20раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 160см	не менее 160см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине 20с	не менее 8раз	не менее 8раз
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20с	не менее 8раз	не менее 8раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа за 20с	не менее 10раз	не менее 10раз

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе
совершенствования спортивного мастерства
спорт глухих, дисциплина каратэ**

	контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60м	не более 8.5с	не более 8.5с
Выносливость	Бег 1500м	не более 5мин	не более 5мин.
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 15раз	не менее 15раз
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусках	не менее 25раз	не менее 25раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 180см	не менее 180см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине 20с	не менее 11раз	не менее 11раз
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20с	не менее 12раз	не менее 12раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа за 20с	не менее 16раз	не менее 16раз
	Спортивный разряд	кандидат мастера спорта	кандидат мастера спорта

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе
высшего спортивного мастерства
спорт глухих, дисциплина каратэ**

	контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60м	не более 8.5с	не более 8.5с
Выносливость	Бег 1500м	не более 5мин	не более 5мин.
Сила	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками	не менее 8раз	не менее 8 раз
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине	не менее 15раз	не менее 15 раз
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 25раз	не менее 25раз
	Лазанье по канату без помощи ног	не менее 3 раз	не менее 3 раз
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места	не менее 180см	не менее 180см
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине 20с	не менее 12раз	не менее 12раз
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 20с	не менее 12раз	не менее 12раз
	Сгибание –разгибание рук в упоре лёжа за 20с	не менее 16раз	не менее 16раз
	Спортивный разряд	МС, МСМК	МС,МСМК

Перечень информационного обеспечения.

1. Список использованной литературы

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.Фунакоси Гитин Каратэ-до, Мой жизненный путь.
9. Маряшин Ю, Оперативное каратэ, Основы подготовки к реальному бою, Книга 1 (психофизиологическая и специальная физическая подготовка)
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. Утвержден приказом Минспорта России от 03 февраля 2014г.№70

2.Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация каратэ России [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ruswkf.ru>