

**Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 9
комитета молодежной политики, физической культуры и спорта
Администрации города Иванова**

Рассмотрена и принята
общешкольным тренерским
советом МБУ СШОР № 9
(протокол № ____
от _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель комитета
молодежной политики,
физической культуры и спорта
Администрации города Иванова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР № 9

О.В.Федосеева

М.А.Шпехт

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»**

Разработана на основе:

- 1) Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 г. № 813.
- 2) Приказа комитета молодежной политики, физической культуры и спорта Администрации города Иванова № 29-03-104 от 01 октября 2018 года

Срок реализации Программы – 10 лет

г. Иваново
2018 год

Содержание

I.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса	4
1.2.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)	5
II.	Нормативная часть	7
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение 1)	7
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (приложение 2)	8
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ» (приложение 3)	9
2.4.	Режимы тренировочной работы	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	13
2.7.	Объем соревновательной деятельности	15
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	18
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24
III.	Методическая часть	26
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	26
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	27
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
3.5.	Программный материал для практических занятий по	31

	каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	32
3.7.	Планы применения восстановительных средств	33
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	34
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	36
IV.	Система контроля и зачетные требования	38
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «каратэ»	38
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	38
4.3.	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	38
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	38
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	43
VI.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	43

I. Пояснительная записка

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период прохождения спортивной подготовки в учреждении и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «каратэ». Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

1.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности

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

В каратэ входят следующие виды программы:

- ката
- кумитэ

Кá та (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного образца техники карате для подражания и изучения.

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

Кумите как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции (Ма-ай), равновесия, шлифует усвоенную из ката и кихон технику, укрепляет боевой дух. Также наряду с упражнениями по набивке

тела, кумите нарабатывает привыкание к боли и технику правильного приема ударов на тело. Одно из самых главных преимуществ кумите — привыкание к условиям боя, которое в более экстремальной ситуации может помочь принять правильные решения и снизить их стрессовое воздействие.

Особенностями организации тренировочного процесса является:

- организация процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на развитие сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата, профилактику заболеваний с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

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

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

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки (с перечислением задач):

I - этап начальной подготовки. Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

II - этап спортивной специализации. Задачи:

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

III — этап совершенствования спортивного мастерства. Задачи:

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

II. Нормативная часть

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

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

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

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

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

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

Таблица 2

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Общая физическая подготовка (%)	29 - 39	29 - 39	11 - 13	11 - 13	11 - 14	
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 17	14 - 17	21 - 24	21 - 24	21 - 24	
Техническая подготовка (%)	43 - 54	43 - 54	43 - 54	42 - 54	42 - 54	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	5 - 6	5 - 6	4 - 5	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	9 - 12	9 - 12	10 - 13	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	50 - 63	46 - 58	37 - 48	26 - 32	30 - 38	
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	21 - 26	25 - 30	24 - 29	
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	33 - 40	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

(%)						
-----	--	--	--	--	--	--

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "каратэ"

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта художественная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта художественная гимнастика и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

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

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

Таблица 3

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

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

2.4. Режимы тренировочной работы

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

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

Продолжительность одной тренировки в группах начальной подготовки не должна превышать двух часов, в группах тренировочного этапа – трех часов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – четырех часов.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте 7 лет, желающие заниматься спортом и предоставившие следующие документы: заявление на зачисление от родителей (законных представителей), медицинское заключение о состоянии здоровья по установленной форме, документы, удостоверяющие личность ребёнка, документы, удостоверяющие личность заявителя.

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

Тренировочный этап формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 2 лет, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также положительной динамике прироста спортивных показателей или контрольные испытания для вновь поступающих.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

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

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

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

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

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

Физиологические рекомендации: Регулировать нагрузки у акселераторов с низкой адаптивной способностью. Использовать локальные динамические нагрузки на

мышцы рук, туловища, брюшного пресса, стоп; развивать взрывную силу мышц нижних конечностей.

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

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки и тренировочные сборы

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

Таблица 4

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

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

Таблица 5.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18		Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих

		год			спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.7. Объем соревновательной деятельности

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

соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

динамические наблюдения за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение антидопинговых правил.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяются федеральными стандартами спортивной подготовки (таблица 3).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

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

Таблица 6.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5 x 0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 x 12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

Требования к экипировке изложены в таблице 7

Таблица 7.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм для "каратэ" ("каратэги")	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Пояса синий и красный	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3
7.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования									
9.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Перчатки защитные (накладки) синие и красные	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
12.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы) синие и	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1

	красные								
13.	Протектор груди женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1

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

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

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

Требования к количественному составу групп приведены в таблице 8.

Таблица 8.

Этапы спортивной подготовки	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа	
Этап начальной подготовки	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	4
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования	
Этап начальной подготовки	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	4

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ и приведены в таблице 9.

Таблица 9

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

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов
Начальная подготовка (НП)	<i>До одного года</i>	1-й год <i>НП-1</i>	Выполнение приемных нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап НП
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год <i>НП-2</i>	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления)
Тренировочный (спортивной специализации)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год ТГ-1	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)
		2-й год ТГ-2	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год ТГ-3	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления)

		4-й год ТГ-4	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки

- Нормативные требования общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапах приведены в таблицах 10-13 .

Таблица 10.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Таблица 11.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)

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

Таблица 12.

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта "каратэ"

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

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

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

Подготовительный этап.

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

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

Специальный подготовительный этап.

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

Соревновательный период (период основных соревнований).

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физических состояний; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

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

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

Переходные период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

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

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

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

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации

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

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как от-дельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы. 5) Цикличность тренировочного процесса.

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

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

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

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

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

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших

результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

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

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

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

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

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

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

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

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

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

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

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

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

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

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

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

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

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

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

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

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

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

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

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

Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки 1 года.

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

Задачи этапа начальной подготовки 2-3 годов.

Отбор детей перспективных для продолжения занятий каратэ.

- Дальнейшее укрепление здоровья спортсменов.
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
- Привитие интереса к занятиям каратэ, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке, участие в показательных выступлениях, соревнованиях,

Основными средствами начальной подготовки являются;

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства,

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

Основные задачи этапа:

- Совершенствование специально-физической подготовленности каратистов.
- Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
- Освоение сложных и сверхсложных элементов.
- Повышение качества выполнения всех элементов,
- Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», сосредоточения и мобилизации;
- Углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
- Активная соревновательная практика на соревнованиях: городских, всероссийских, международных.

Основными средствами подготовки спортсменов являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
- Индивидуальные занятия.
- Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
- Комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия.
- Психологический тренинг и тактические занятия.
- Практика по реализации соревновательных задач.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных

и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

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

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

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

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с

активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

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

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

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

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

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

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Таблица 14.

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать промежуточную или итоговую аттестацию – сдать контрольные нормативы. (См. таблицы 10-12)

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

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

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

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

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

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

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

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

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью

выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

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

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

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

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

Для **УТГ 1-2** годов обучения:

По технической подготовке

- Правильно выполнять все изученные приемы.
- Сдать технический экзамен.
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

Для **УТГ 3** года обучения:

По технической подготовке

- Правильное выполнение базовой техники.
- Выполнение формальных упражнений.
- Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах.
- Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд – хорошо. Для **УТГ 4** года обучения:

По технической подготовке

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд - отлично,
- до 29 секунд - хорошо,
- до 32 секунд - удовлетворительно.
- Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)
- Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

Промежуточная аттестация

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

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной предпрофессиональной программы на этапах спортивной подготовки;
- подготовка учащихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта.

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

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

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

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

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

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

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

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

При решении вопроса о досрочном зачислении учащихся на другие

этапы и периоды спортивной подготовки, учащиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

Итоговая аттестация

Освоение программы спортивной подготовки по каратэ завершается итоговой аттестацией.

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

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

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

Выпускникам Учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью Учреждения.

Медико-биологическое обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий. Основными задачами медицинского обследования в учебно-тренировочных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства. Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку каратистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера (тренера-преподавателя) и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список 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)

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>

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно в соответствии с ЕКП Минспорта России и органов исполнительной власти города Иванова и Ивановской области.