

**Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа восточных видов единоборств
Сахалинской области»**

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
На заседании педагогического совета
ОГАУ ДО «СПШ ВВЕ»

Протокол № 01 от 05 февраля 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАУ ДО «СПШ ВВЕ»
 Д.Т. Ким

Приказ от «05» фев 20 25 г. №



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ГЛУХИХ»
ДИСЦИПЛИНА «КАРАТЭ»**

Программа разработана на основании

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1051; с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 № 270

Срок реализации Программы:

Спортивная дисциплина «каратэ»

Этап начальной подготовки - не ограничивается;

Учебно-тренировочный этап - не ограничивается;

Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Авторы программы:

Лылова Анастасия Вячеславовна - инструктор-методист

Гречаная Татьяна Григорьевна - тренер-преподаватель АФК

Рудых Ольга Геннадьевна - тренер - преподаватель

Семенова Ксения Викторовна - тренер - преподаватель

Рецензенты программы:

Ким Ден Тхе - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета.

г. Южно-Сахалинск
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
1. Дополнительная образовательная программа.....	4
2. Целью Программы.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной.....	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
4. Объем программы	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной	6
Учебно-тренировочные занятия.....	6
Учебно-тренировочные мероприятия.....	8
Спортивные соревнования.....	9
Объем соревновательной деятельности.....	10
6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	10
7. Календарный план воспитательной работы.....	11
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	22
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
11.1. На этапе начальной подготовки.....	22
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	22
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	22
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства.....	23
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	23
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	30
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
15. Учебно-тематический план.....	72
V. Особенности осуществления спортивной.....	72

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	72
17. Материально-технические условия реализации программы.....	72
18. Кадровые условия реализации программы.....	74
19. Информационно-методические условия реализации программы.....	74

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт глухих» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины «каратэ», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1051 (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах: начальной подготовки; учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации); этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих», утвержденного приказом Минспорта России от 22.11.2022 года № 1051;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	10	до года	9
			свыше года	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	11	до года	6
			второй и третий годы	5
			четвертый и последующие годы	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	18	1	

4. Объем программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	624	728	936	1248

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

Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна превышать более шести часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

ОГАУ ДО «СШ ВВЕ» включает в учебно-тренировочный процесс самостоятельную подготовку, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Подготовка обучающихся по планам самостоятельной подготовки осуществляется в период активного отдыха, в периоды отсутствия тренера-преподавателя (командировки, болезнь, отпуск) в выходные и праздничные дни.

Содержание подготовки может включать общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (без использования тренажеров и спортивного оборудования), техническую подготовку (совершенствование навыков), теоретическую подготовку, психологическую подготовку (овладение приемами саморегуляции и самоконтроля) и восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. Применяются такие виды учебно-тренировочных занятий как:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, командные);
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

К проведению учебно-тренировочных занятий предъявляются следующие основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения;
- каждое учебно-тренировочное должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – это функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач учебно-тренировочного занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающегося в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач, в подготовке обучающихся используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической или тактической.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения учебно-тренировочного занятия, являются групповые и индивидуальные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой.

В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель учебно-тренировочного занятия это ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены:

- соответствующие возрасту, полу и уровнем спортивной квалификации и нозологической группы инвалидности обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта;

- имеющие индивидуальные средства защиты, определенные правилами соревнований утвержденного WKF типа;

- медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, которой представляется в мандатную комиссию на каждого участника.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды	Этапы и годы спортивной подготовки
------	------------------------------------

спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «каратэ»				
Контрольные	1	4	5	6
Отборочные	1	2	3	4
Основные	-	2	2	3

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия				Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствов ания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
		до 1 года		свыше 1 года		до 3-х лет		свыше 3-х лет					
1	Общая физическая подготовка	82	192	81	253	21	131	21	153	17	159	15	187
2	Специальная физическая подготовка					21	131	20	146	20	187	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	1	3	5	31	5	36	5	47	6	75
4	Техническая подготовка	10	23	10	31	36	225	37	269	40	374	40	499
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	12	5	16	10	62	10	73	8	75	8	100
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0	0	0	0	1	6	1	7	2	19	2	25

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	5	2	6	3	19	3	22	5	47	6	75
8	Интегральная подготовка (%)	1	2	1	3	3	19	3	22	3	28	3	37
	Итого	100	234	100	312	100	624	100	728	100	936	100	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

1.3.	Выполнение нормативов и участие в официальных соревнованиях	- сдача контрольных испытаний в группах по ОФП, СФП;	Май, декабрь
		- проведение УТМ к соревнованиям; - участие в соревнованиях различного уровня.	Согласно календарному плану
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и Умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. Встречи с ведущими спортсменами.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3	Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Тематические занятия на темы: «Ущерб здоровью. наносимый табаком», «Алкоголь-зло», «Жизнь прекрасна без наркотиков», «Мир и терроризм». Лекции, конкурсы, фестивали Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков».	
2.4	Правила поведения до, во время и после тренировочных занятий	- Соблюдение занимающимися правил порядка и поведения в раздевалке, спортзале во время тренировочных занятий и на соревнованиях.	В течение года
2.5.	Медицинский контроль	- Текущее наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, в том числе во время тренировочного занятия, по показаниям осуществлять лечебно-профилактические мероприятия;	В течение года

		- Участие в медицинском обеспечении спортивно-массовых мероприятий, сборов, соревнований; - ВПН (врачебно-педагогическое наблюдение) во время учебно-тренировочного занятия, в том числе за отдельными спортсменами; - Допуск к занятиям и соревнованиям в соответствии с состоянием здоровья спортсмена на данный момент.	
		- Контроль своевременного прохождения медицинских осмотров (1 раз в 6 мес.), наличие отметок о прохождении медосмотра в соответствующих документах;	2 раза в год
		- Контроль выполнения мероприятий по профилактике спортивного травматизма; - Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований; - Комплектование аптек первой необходимости;	Регулярно Январь (в течении года по мере необходимости)
		- Санитарно-просветительская работа среди спортсменов, их родителей и тренеров.	Ежемесячно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Мероприятия: - тематические беседы - встречи с ветеранами ВОВ; - просмотр патриотических фильмов.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках, посещение музеев.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях.	В течение года
6.	Волонтерское движение	-Помощь в проведении соревнований муниципального, регионального, всероссийского уровня; - Участие в акции «Свеча памяти», «Бессмертный полк»; - 9 мая - День Победы: (Посещение парада) - День защиты детей: (Организация конкурса рисунков) - День защиты детей: (Проведение веселых стартов). -Международный день инвалидов) организация акции)	

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными

нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих

странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, тренер	1-2 раза в год
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, спортсмен	1 раз в год
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2.Онлайн обучение на		Ответственный за организацию	1-2 раза в год

	сайте РУСАДА		антидопинговой деятельности в учреждении, спортсмен	
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	4. Проведение семинаров и лекций	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Запрещенный список. Сервис по проверке лекарственных препаратов»	Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, ответственный в учреждении	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, спортсмен	1-2 раза в год
	2. Проведение семинаров и лекций	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный в учреждении	1-2 раза в год

Обучающиеся должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг - контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно обучающийся ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

Спортсменам следует:

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте глухих;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием субстанций, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;

-осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;

-предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

2) Для спортсменов 7 - 13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.

3) Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач организации в рамках реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи, приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в виде спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ»

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Учебно-тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией вида каратэ и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства:

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике каратэ, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейской категории.

Таблица 8

Содержание теоритических занятий и практической работы для приобретения навыков судейства соревнований

Последовательность и содержание занятий	Формы проведения
Проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вида спорта «спорт глухих»	Семинары, практические занятия.
Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.	Семинары, практические занятия.

Судейство: характеристика судейства в виде спорта «спорт глухих». Основные обязанности судей.	
Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Судейская документация.	Семинары, практические занятия.
Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы
- внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица 9

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт глухих»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт глухих» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт глухих»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ОГАУ ДО «СШ ВВЕ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «спорт глухих», является обязательной.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы являются обязательными для всех обучающихся. Целью сдачи приемных нормативов является - выявление перспективных детей для зачисления. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является - измерение различных показателей по спортивной подготовке обучающихся, для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма обучающихся на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер-преподаватель при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 5.

Критерии отбора для зачисления поступающих по виду спорта «спорт глухих»

Минимальный возраст для зачисления – 10 лет.

Отсутствие медицинских противопоказаний. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления - не менее 3 баллов за выполнение каждого норматива. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающим контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «спорт глухих»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	7,5
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			15,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	2,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			8	6

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-3 года обучения по виду спорта «спорт глухих»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	7,4

2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			12,0	
3.	Бег на 400 м	мин, с	без учета времени	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
6.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	5,0
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			12	11

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации) до трех лет обучения по виду спорта «спорт глухих»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,5
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	11,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
5.	Вис на перекладине на согнутых руках	с	не менее	

	(90°)		-	10,0
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			8	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			20	15
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения по виду спорта
«спорт глухих»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,0	8,3
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,0	12,0
3.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.30	1.40
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
5.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	15,0
7.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (за 20 с)	количество раз	не менее	
			11	

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	20
Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юно ши	девочки/девушк и
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,7	9,0
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			16	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	20,0
4.	Бег на 800 м	мин, с	не более	
			3.0	3.20
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			40	35
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	25

8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	-
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица 15

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины "каратэ"				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	8,7
2.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			18	-
3.	Вис на перекладине на согнутых руках (90°)	с	не менее	
			-	25,0
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.40	4.0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре от скамьи	количество раз	не менее	
			-	30
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	-
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание "мастер спорта России" или "мастер спорта России международного класса"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В годичном учебно-тренировочном цикле четко просматриваются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой или двухцикловой.

Наиболее длительным периодом является подготовительный, состоящий из двух этапов - обще-подготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы спортсменов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на обще-подготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная.

У спортсменов с нарушениями в состоянии здоровья рабочих недель на одну меньше, чем у здоровых спортсменов.

Обще-подготовительный этап включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий обще-подготовительный - постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый обще-подготовительный - развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения обще-функционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

Специально-подготовительный этап состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

- перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

- развитие силовой\скоростной выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

- восстановление физической и психической работоспособности;

- профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;

- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом; средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени; в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно - подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых включает из себя время от вводного обще-подготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй - с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

Соревновательный этап. На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Переходный период. Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике

психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и учебно-тренировочных занятий, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле.

Объемы учебно-тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени учебно-тренировочных занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего обще-подготовительного этапа.

Практическая подготовка спортсменов (особенности при спортивных занятиях с глухими и слабослышащими спортсменами)

Для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо

учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;

- нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка);
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);

- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Важнейшая сторона подготовки - развитие основных физических качеств: гибкости и подвижности суставов, равновесия, силы мышц, быстроты движений, выносливости, ловкости - осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие спортсмена-инвалида, повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, развития прыгучести и равновесия.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижение уровня мастерства в каратэ.

Она осуществляется прежде всего путем выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям. Основные средства ОФП и СФП: упражнения для развития гибкости, равновесия, силы, быстроты, выносливости, ловкости, используемые в определённых внешних условиях соответственно задачам учебного периода и индивидуальным особенностям каратэков.

В основе ОФП и СФП лежит комплексное развитие физических качеств.

Нельзя, например, сначала развивать силу, затем быстроту или ловкость.

Совершенствование этих физических качеств происходит параллельно.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

- упражнения на растягивание, гибкость и подвижность в суставах выполняются без отягощений и со снарядами, за счет мышечного усилия спортсмена;
- упражнения активного характера (за счёт мышечных усилий спортсмена) и пассивного характера (за счёт усилий партнёра, силы тяжести и др.);
- пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и другие;
- упражнения на растягивание, гибкость и подвижность в суставах при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений.

Каждый обучающийся должен уметь самостоятельно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для каратэ дополнительно вне учебно-тренировочного процесса.

Упражнения для развития силы:

- упражнения, связанные с преодолением собственного веса;

- упражнения с дополнительным отягощением;
- парные упражнения;
- упражнения, выполняемые на тренажёрах;
- упражнения в статических усилиях (изометрический метод).

Упражнения для развития силы применяются в большей мере в подготовительный период тренировки и в меньшей - в соревновательный.

Упражнения для развития выносливости.

Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость - составная часть всестороннего физического развития любого спортсмена:

упражнения для развития - длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к каратэ.

Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основные программные упражнения, связанное с каратэ.

Упражнение для развития быстроты:

- специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений;
- целостное выполнение упражнений в максимально быстром темпе;
- упражнения для повышения скорости передвижения в стойках;
- упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции,
- упражнения на развитие частоты одиночных движений.

Упражнения для развития ловкости: для развития ловкости применяются упражнения, в которых спортсмен вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения.

Наибольшее внимание развитию ловкости уделяется в подготовительном периоде тренировки. В период соревнований ловкость совершенствуется попутно.

Этап начальной подготовки (первый год)

Основная направленность учебно-тренировочного процесса - ознакомление с простейшими приемами каратэ и специализированными движениями.

Таблица 16

**Годовой план-график распределения тренировочных часов
в группе начальной подготовки 1-го года обучения**

[illegible]

4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1				1	1				1	5
8	Интегральная подготовка									1		1		2
Всего часов :		20	19	20	19	19	19	19	20	20	19	20	20	234

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля

брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Техника каратэ - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовлен спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связано, с её помехоустойчивостью не завязано от условий функционального состояния спортсмена.

Стойки каратэ:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);
- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);
- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гиаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Ёко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хеян-Шодан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика **каратэ** - это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на соревнованиях по ката, кумитэ.

Основные средства тактики являются:

- дистанция;
- стойки;
- перемещения;
- переносы веса тела с ноги на ногу;
- смена темпа, ритма;
- атака;
- защита;
- контратака;
- разведка боем;
- финт;
- маневрирование;
- угроза;
- вызов;
- обман;
- опережение.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки начального этапа обучения включает в себя 8 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные учебно-тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ каратэ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 17

Техническая программа 9-8 кю (белый, желтый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
9 кю	Белый	Перемещения в позициях: Дзенкуцу-дзаччи с ударами руками: – Дзюн-цуки, (чу-дан); – Гейку-цуки, (чу-дан); С ударами ногами: – Мае-гери, (чу-дан). С блоками: – Аге-уке; – Сото-уке; – Учи-уке; – Гедан барай. Перемещения в позиции: – Киба-дзаччи с ударом эко гери-кеяге.	Гохон кумитэ (Дзедан, чудан-хидари)	Тайкиоку Шодан
8 кю	Желтый		Гохон кумитэ (Дзедан, чудан - хидари, миги)	Хеян Шодан

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-

физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Интегральная подготовка

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения

Основная направленность образовательного процесса - ознакомление с основными средствами каратэ и первоначальная практика боя.

Таблица 18

Годовой план-график распределения тренировочных часов
в группе начальной подготовки 2-3-го года обучения

[illegible]

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Стойки каратэ:

– Тейжи-дачи (т – образная стойка),

- Фудо-дачи (стойка – песочные часы);
- Хангецу-дачи (стойка полумесяц);
- Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

– Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

– Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

– Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Йоко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Избранный вид спорта

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение базового ката: Хеян-Нидан, Хеян-Сандан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В тактической подготовке спортсмены изучают приемы, формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д.

Основные действия в тактике:

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

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки начального этапа обучения включает в себя 8 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Зачисление в группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-

физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 19

Техника 7-6 кю (оранжевый, зеленый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
7 кю	Оранжевый	Перемещения в позиции Дзенкуцу-дачи с ударами чудан дзюн-цуки, геяку-цуки, мая-гери, маваси-гери; связками аге-уке-геяку-цуки, сото-уке-геяку-цуки, учи-уке-геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки. Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке.	Санбон кумитэ № 1, 2 (хидари, миги)	Хеан Нидан
6 кю	Зеленый	Перемещения в позиции Киба-дачи с ударом ёко-кеаге, ёкоке-хоми.	Санбон кумитэ № 1, 2,3 (хидари, миги)	Хеан Сандан

Интегральная подготовка

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

**Учебно-тренировочный этап
(продолжительность обучения до 3-х лет)**

Основная направленность учебно- тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

Таблица 20

Годовой план-график распределения тренировочных часов
в учебно-тренировочной группе до 3-х лет обучения

№	Содержание	Месяцы												Всего
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "спорт глухих"														

1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	131
2	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	131
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	225
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
6	Инструкторская и судейская практика		1				1	1	1		1	1		6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	19
8	Интегральная подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
Всего часов:		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные

подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ОГАУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренеров должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учуке – кизами цуки

- гяку-цуки, Мая-гери - ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки - гедан-барай, мая-гери - маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваси-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Хейан Йондан, Хейан Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика каратэ в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

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, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с «тенью»).

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с «активным» партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- «обусловленный» поединок, то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- «управляемый» поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов «управляемых» поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с «установкой», то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ. Например, спортсмен получает задание активно уклоняться от ударов противника;

- кумитэ без «установки», то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ).

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;

- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения.
- Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.

- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки.

- Отработка контратак на месте.
- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.

– Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).

- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

– Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.

- Обмен ударами одного вида.

– Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

- Обмен ударами данного комплекса.

- Спаринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.

- Обмен атаками-сериями,

- Спаринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).

- Спарринг свободный.

– Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров (в льготном рем).

– Спаринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от против.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций.

Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо, влево с разномыками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства,

эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа обучения включает в себя 8 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «каратэ», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Зачисление в учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно - физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 21

Техническая программа 5-4 кю (пурпурный, фиолетовый пояс)

Степень кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
5 кю	Пурпурный	Перемещения в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами санбон дзюн-цуки – 1 дзедан, 2 чудан, геяку-цуки – (чудан-дзедан-чудан), связками аге-уке геяку-цуки, сото-уке-эмпи – уракен (в кибя-дачи), учи-уке-кизами дзедан кизами-цуки-геяку-цуки. Перемещения в поз. Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке-нукитэ.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери (хидари, миги)	Хеян Ендан
4 кю	Фиолетовый	Перемещение в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами мая-гери рен-гери (чудан-дзедан), маваси-гери. Перемещение в поз. кибя-дачи с ударом ёко-кеяги, ёко-кехоми.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 1 мая гери, 1 ёко гери, 1 маваси гери (хидари, миги)	Хеян Годан

Таблица 22

Техника 3 кю (светло-коричневый пояс)

Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
3 кю	Светло-коричневый	Перемещения в поз. Дзенкуцу-даччи с ударами чу-дан дзюн-цуки, геяку-цуки, мае-гери, блоками аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай. Перемещения в поз. Кибя-дачи с ударом ёко-гери-кеяге, ёко-гери-кихоми. Перемещение в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами мая-гери, маваси-гери, уширо-гери.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери, 2 ёко гери, 2 маваси гери (хидари, миги)	Теки Шодан

Интегральная подготовка

Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Учебно-тренировочный этап

(продолжительность обучения свыше 3-х лет)

Основная направленность образовательного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Таблица 23

Годовой план-график распределения тренировочных часов
в тренировочной группе свыше 3-х лет обучения

№	Содержание	Месяцы												Всего
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "спорт глухих"														
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	13	13	13	13	153
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	23	23	22	23	22	22	22	22	23	22	23	22	269
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	73
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1						1	1	1	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			2	2	3	3	3	3	2	2		2	22
8	Интегральная подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	22
Всего часов:		60	60	61	61	61	60	60	61	61	61	61	61	728

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15

минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ОГАУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 3-4 года спортсмены имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы спортсмены на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды Сахалинской области, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно спортсмены должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Спортсмены на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон гяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке - гедан-барай – гяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – гяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан гяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – гяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – гяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери - нукитэ.

Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан, Басай Дай, Канку Дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуци-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, гяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки гяку-цки;
- ой-цуки гяку-цки;
- гяку-цки гяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

- мая-гери;
- маваши-гери;
- ёко-гери;
- уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия - быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед - вправо, движение вперед - влево, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Хейн Йондан, Хейн Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В процессе обучения каратэ нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.

– Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмен, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
- Не давать противнику зажать себя в угол;
- Проводить сложные захваты, броски.

Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

– Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.

– Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.

– Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

– Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

– Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.

– Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.

– Создать мысленный план боя и думать только о победе.

– Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.

– Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки учебно-тренировочного этапа обучения включает в себя 9 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые

мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе 3-4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера - преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Зачисление в учебно- тренировочные группы 3-4-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 24

Техническая программа 2-1 кю (коричневый, тёмно-коричневый)

Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка
------------	------------	------------------------

		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
2 кю	Коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи с ударами связками: мая-гери-дзун-цуки, маваси-гери-геяку-цуки, геяку-цуки - мая-гери-дзун-цуки гедан-барай. Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи камае с ударами мая-гери – маваси-гери, кизами ёко-кехоми-уширо-гери. Киба-дачи с ударом еко-кеяге-еко-кихоми.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 мая-гери, 1ёко-гери, 1 маваси-гери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.
1 кю	Темно коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи с ударами связками: мая-гери-дзун-цуки, маваси-гери-геяку-цуки, геяку-цуки - мая-гери-дзун-цуки гедан-барай. Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи камае с ударами мая-гери – маваси-гери, кизами ёко-кехоми-уширо-гери. Киба-дачи с ударом еко-кеяге-еко-кихоми.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 мая-гери, 2ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширо-гери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.

Интегральная подготовка

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Таблица 25

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание	Месяцы												Всего
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "спорт глухих"														
1	Общая физическая подготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	14	14	13	13	159
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	16	16	16	16	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47
4	Техническая подготовка	31	31	31	31	32	31	31	31	31	32	31	31	374
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	6	75

6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
8	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	28
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в

парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ОГАУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях и попадали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Спарринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

- Кизами-цуки;
- Геяку-цуки;
- Уракен-цуки;
- Хэйто-цуки;
- Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

- Мая-гери;
- Маваши-гери;
- Ёко-гери;
- Уширо-гери;
- Уромаваши-гери;
- Кизами - маваши-гери;
- Подсечки передней, задней ногой.

Атакующие действия стёпами (связки):

- Кизами-цуки-геяку-цки;
- Геяку-цуки-геяку-цки;
- Мая-гери – ой-цки;
- Маваши-гери – геяку-цки;
- Кизами-маваши-гери – геяку-цки;
- Подсечка передней ногой – йо-цки;

- Подсечка задней ногой – геяку-цуки.

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

- Сото-уке;
- Гедан-барай;
- Аге-уке;
- Учи-уке.

Специальная подготовка

Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

- Кизами-цуки 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Геяку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин.
- Степ кизами цуки-геяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

Удары ногами:

- Мая-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;
- Маваши-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;
- Ёко-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин.

– Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

– Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками.

Тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение.

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 х 1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

-2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

-3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват.

-выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

-работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

-клинч (вход и выход из клинча).

-захват инициативы.

Соревновательные комбинации и их анализ.

-выполнение заданий на укороченной площадке

-тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

-тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

-работа против соперника, работающего преимущественно ногами

-сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, в ход клинч, выманивание противника на атаку. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства включает в себя 10 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических возможностей психики.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов. Спортсмены следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 26

Техника 1-й дан (черный пояс)

Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
1 дан	Черный пояс	Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай. Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ. Перемещение в позиции киб-а-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 мая-гери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширо-гери, 2 кизами-цуки, 2 геяку-цуки (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.

Интегральная подготовка

Работа на снарядах-1 минута.

Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

- Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака - выход из атаки - встреча. Или атака - выход из атаки - встреча - подхват;

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации и повышение стабильности демонстрации высоких

спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 27

**Годовой план-график распределения тренировочных часов
в группе высшего спортивного мастерства**

№	Содержание	Месяцы												Всего
п/п		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "спорт глухих"														
1	Общая физическая подготовка	16	15	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	187
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	21	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	75
4	Техническая подготовка	42	42	42	41	41	41	41	41	42	42	42	42	499
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	100
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	75
8	Интегральная подготовка	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
Всего часов:		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка, способствует развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой и выносливости.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега, бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, метания, преодоления препятствий, прыжки и т.д.), с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для

развития мышц и туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, маневренностью, точностью и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники каратэ.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (региональных, Российских, международных) в течение года, согласно календарного и индивидуального плана.

Соревнования выполняют определенные функции:

- квалификационные;
- отборочные;

Соревнования ранжируются по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Участники соревнований обязаны:

- знать регламент соревнований;
- соблюдать правила соревнований, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- приветствовать судью, соперника, перед началом и после окончания каждого поединка;
- являться на соревнования точно к указанному времени;
- бороться за победу в каждом поединке.

Техническая подготовка

В технической подготовке используются специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, контратаки. Движения спортсменов в поединке или формальных упражнениях моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технической подготовке должно учитываться воздействие движений на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;

- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий и передвижений.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Выбор тактических действий против конкретного противника. Быстро воспринимать и анализировать, прогнозировать действия соперников, поиск оптимальных вариантов принятий решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований.

Обладать и совершенствовать основными тактическими задачами:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;

Тактические характеристики:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства площадки;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки этапа высшего спортивного мастерства включает в себя 10 тем, отраженных в учебно-тематическом плане программы (см. пункт 15 табл. 28).

Психологическая подготовка

Психограмма каратиста

Условия соревновательной деятельности определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий:

- чувства дистанции;
- чувства времени;
- чувства боя.

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания - интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса усвоенных в тренировках действий в условиях соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности спортсмена является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать приемы и технику в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать технику, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы технических приемов и методы разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения приемов, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Профилактика травматизма. Проведения соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Прохождение судейского семинара. Участвовать в судействе соревнований муниципальных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Сдать теорию и практику на судью первой категории. Приобретение судейских навыков в качестве старшего площадки. Работать в качестве рефери, бокового судьи, арбитра.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Спортсмены должны пройти углублённый медицинский медосмотр. Медосмотр проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Итоговая и промежуточная аттестация

В два раза год спортсмены должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Интегральная подготовка

Работа на снарядах-1 минута.

Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

- Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака - выход из атаки - встреча. Или атака - выход из атаки - встреча - подхват;

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

15. Учебно-тематический план

Таблица 28

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:		
	Физическая культура и спорт в России	январь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура - часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.
	Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	февраль	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта "спорт глухих" на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на	март	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.

	организм обучающихся.		
	Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена
	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	май	Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта "спорт глухих"	сентябрь	Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта "спорт глухих". Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.
	Значение физической подготовки в спортивной деятельности	октябрь	Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена. Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специальнопсихологическая подготовка к соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивной дисциплине	ноябрь	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при

	«каратэ». Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта "спорт глухих" по спортивным дисциплинам		проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.
	Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	декабрь	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского и сурдлимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского и сурдлимпийского движения. Чемпионы и призеры Сурдлимпийских игр.
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	июнь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	подготовки. Основы техники вида спорта		
	Психологическая подготовка	Январь- октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Сентябрь- декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта "спорт глухих" по спортивным дисциплинам	Январь- декабрь	Правила соревнований по виду спорта "спорт глухих" и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
	Олимпийское движение. Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

	самоанализ обучающегося		
	Психологическая подготовка	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты- специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональные и структурное ядро спорта	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «Спорт глухих» дисциплины «каратэ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ» относятся:

1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спорт глухих» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт глухих» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

17. Материально-технические условия реализации программы

Программа реализуется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» дисциплина «каратэ».

ОГАУ ДО «СШ ВВЕ» осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием (Таблица 29), спортивной экипировкой (Таблица 30), проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение спортсменов в порядке и объемах, установленных учредителем Учреждения.

Программа реализуется на базе ОГАУ ДО «СШ ВВЕ». Используемые спортивные залы и дополнительные помещения при реализации Программы, соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности:

➤ по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Ленина, 254В:

- спортивный зал малый (206,1 м2),
- спортивный зал большой (541,2 м2),
- тренажерный зал (203,9 м2),
- учебный класс;
- раздевалки, оборудованные индивидуальными шкафчиками,
- душевые комнаты,
- медицинский кабинет.

➤ по адресу: г. Южно-Сахалинск, пр. Мира 70:

Для реализации используется:

- спортивный зал малый (534,1 м2),
- тренажерный зал (181 м2),
- учебный класс,
- раздевалки, оборудованные индивидуальными шкафчиками,
- душевые комнаты,
- медицинский кабинет.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "каратэ"			
1.	Весы до 150 кг	штук	1

2.	Видеокамера	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	2
8.	Канат для лазанья	штук	3
9.	Канат для перетягивания	штук	1
10.	Ковер татами	штук	1
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
13.	Мат гимнастический	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук	7
16.	Мяч футбольный	штук	2
17.	Насос для накачивания мячей	штук	1
18.	Ноутбук	комплект	1
19.	Перекладина гимнастическая	штук	1
20.	Пояс ручной для страховки	штук	2
21.	Секундомер электронный	штук	4
22.	Скамейка гимнастическая	штук	3
23.	Стенка гимнастическая	штук	6
24.	Табло информационное электронное	комплект	2
25.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
26.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
27.	Штанга тяжелоатлетическая	штук	1

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА

Таблица 30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
N	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "каратэ"											
1.	Кимоно (куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	1	2	1	2	2	1	2	1
2.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Пояс	штук	на обучающегося	1	2	1	2	4	1	4	1
6.	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Трико белого цвета	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1
8.	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на обучающегося	2	1	2	1	3	1	3	1

18. Кадровые условия реализации программы

В ОГАУ ДО «СШ ВВЕ» к работе на должность «тренер-преподаватель» допускаются люди с высшим образованием (бакалавриат или специалитет или магистратура) по специальности или направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», стаж работы не менее одного года в области физической и (или) адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта с учетом опыта спортивного добровольчества (волонтерства), или высшее образование (бакалавриат или специалитет или магистратура) и дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки в сфере адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта, стаж работы не менее одного года в области физической и (или) адаптивной физической культуры и (или) адаптивного спорта с учетом опыта спортивного добровольчества (волонтерства), с отсутствием судимости и административных наказаний, арестов, с пройденным медицинским осмотром и прошедшим инструктаж по охране труда.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренера-преподавателя:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

19. Информационно-методические условия реализации программы

Методические материалы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «спорт глухих», рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Список литературных источников:

1. 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.

2. Алхасов Д.С. Нормы соревновательных нагрузок в восточных единоборствах (на примере каратэ) / Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта №11 (81), 2011.

3. Алхасов Д.С. Соотношения основных разделов подготовки в многолетней спортивной подготовке в восточных единоборствах / Материалы XVII Всероссийской научно – практической конференции, г. Москва, ВНИИФК, 2011.

4. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография. Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2014.

5. Барташ В.А. Программа по каратэ для специализированных учебных заведений/ Барташ В.А., Богданов А.И., Краевич А.С., Курьянович А.А., Новик А.Г. - Минск: Харвест, 2003. - 181 с.

6. Боевые и спортивные единоборства: справочник / под общ.ред. А.Е. Тараса.- Минск: Харвест, 2002. - 640 с.

7. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов. А.В. Поляков и др., - Коломна: «Принт сервис», 2013. - 73 с.

8. Гульев И.Л. Программа по восточному боевому единоборству. - Коломна, 2013. - 74 с.

9. Литвинова С.А. Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата. Второе издание, - Юрайт - 2019

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал 28 Воениздата, 1997. - 304 с. Правила вида спорта "спорт глухих" (утв. приказом Минспорта России от 22.12.2022 N 1361).

11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт глухих» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2022 № 1307).

12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Перечень интернет- ресурсов:

1.<https://www.minsport.gov.ru/>(Министерство спорта России)

2.<http://ruswkf.ru/>(Федерация каратэ России)

3.<https://sport.sakhalin.gov.ru/>(Министерство спорта Сахалинской области)

4.<http://vve.sakhsport.ru/>(ОГАУ ДО «СИ ВВЕ»)