

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа №4 Зеленодольского муниципального района
Республики Татарстан»

«Рассмотрено»
На тренерском совете
МБУ «СПШ №4 ЗМР РТ»
№ 3 от 23.08 2019 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ «СПШ №4 ЗМР РТ»
_____ Е.А.Белов
Приказ № _____ от 23.08 2019 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта
КАРАТЭ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 20.09.2017 №813 (Зарегистрировано в Минюсте России 17.10.2017 N 48576)

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный (спортивной специализации) – 4 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства - не ограничивается;

2019 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1.Нормативная часть	7
2. Методическая часть.....	13
3 .Система контроля и зачетных требований.....	41
4. Перечень информационного обеспечения.....	50
Приложение.....	52

Пояснительная записка

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. В современном мире боевых искусств, при традиционном обучении все больше внимание уделяется спортивным мероприятиям, состоящим из нескольких соревновательных разделов, участие в которых предполагает развитие комплексной подготовленности спортсменов.

Введение во всероссийскую единую, спортивную классификацию таких видов боевых искусств как Каратэ признание его видом спорта, предполагает открытие спортивных школ различного типа или организацию структурных подразделений в государственных учреждениях дополнительного образования.

Отличительные особенности программы заключается в специфике данного вида спорта, который открывает спортсменам возможность познать самого себя, уметь управлять своими эмоциями, поступками в различных ситуациях, развивает творчество. Занятия каратэ дает большие возможности для формирования таких нравственных качеств как: терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание, самоуверенность, что очень важно для подростков. Ознакомление с философией и историей каратэ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость. Главное преимущество каратэ состоит в том, что в упражнении задействованы все группы мышц, что обеспечивает гармоничное развитие личности.

Характеристика вида спорта

Определение основных понятий, характеризующих систему упражнений данного вида спорта. Занятия каратэ дает большие возможности для формирования таких нравственных качеств как: терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание, самоуверенность, что очень важно для подростков. Ознакомление с философией и историей каратэ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость.

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков,

удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: ката и кумите. Кумите – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Цель программы: развитие физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Для достижения поставленной цели предусматривается **решение следующих задач:**

- осознание роли каратэ в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- усвоение практических основ каратэ и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей.

Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен

- на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,

- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,

- тренировку,
- систему соревнований
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Виды спортивной подготовки

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки

Таблица 1.

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

2. Нормативная часть

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

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет (спортивные дисциплины: ката, ката - группа (лица младше 7 лет, но не младше 5 лет зачисляются при согласии родителей и отсутствии медицинских противопоказаний) и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки.

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

Таблица 3

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Общая физическая подготовка(%)	29-39	29-39	11-13	11-13	11-14	11-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-17	14-17	21-24	21-24	21-24	23-26
Техническая подготовка (%)	43-54	43-54	43-54	42-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	5-6	5-6	4-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	9-12	9-12	10-13	9-11
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	50-63	46-58	37-48	26-32	30-38	31-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	21-26	25-30	24-29	22-28
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	33-40	33-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

соревнованиях (%)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства	мастерства
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Контрольные	-	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Контрольные	-	-	3	4	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Пределные тренировочные нагрузки по федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта каратэ

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в год Таблица 5

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	7	9	12	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	364	468	624	624

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных спортсменов, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся). При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

Таблица 6

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта- каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;

- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5x0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	пользовани я			количес тво	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплу атации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для "каратэ" ("каратэги")	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм тренировоч ный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлети ческие	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Пояса синий и красный	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
7.	Сумка спортивная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1	2	1

Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования

9.	Жилет защитный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки защитные (накладки) синие и красные	пар	на занимаю щегося			1	2	1	1	1	1
12.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы) синие и красные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13.	Протектор груди женский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1

14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
-----	---------------------------	------	------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Количественный состав группы

Таблица 9.

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max
ВСМ	Весь период	1	1-3	8
ССМ		1	4-8	10
НП	Свыше 1 года	Устанавливается образовательной организацией	12-14	20
	До 1 года		14-16	25
Т(СС)	Углубленной специализации		8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14

Качественный состав группы

Таблица 10.

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
азвание	Год	
НП	1-3	Нормативы по ОФП,
Т(СС)	1-й	Нормативы по ОФП, СФП
	2-й	Нормативы по ОФП, СФП
	3-й	Нормативы по ОФП, СФП
	4-й	Нормативы по ОФП, СФП
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ		МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

3. Методическая часть

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих

достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

.Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПК)

ВПК за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПК специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

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

Содержание программы (этап начальной подготовки)
Учебный план
для этапов начальной подготовки по каратэ
1, 2 и 3 годов обучения

Таблица 11.

№ п/п	Разделы подготовки	ЭНП			Примечания
		Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	
1	Возраст занимающихся	7- 9лет	8-11	11-12лет	Ката и кумитэ
2	Количество часов в неделю	6	9	9	
3	Количество занятий в неделю	3	4	4	
4	Практические занятия по каратэ	284	386	386	часов в год
	ОФП	163	168	168	
	СФП и СТП	121	218	218	
5.	Соревнования и контрольные испытания	10	12	12	
6.	Теоретическая подготовка	10	12	12	

7.	Медицинское обследование	6	6	6	диспансер
Общее количество часов:		312	416	416	

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительных лагерях. Основной формой тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные работы, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Теоритическая подготовка. Гигиена. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Правила соревнований. Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия. Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме.

Практические занятия. Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

Общефизическая подготовка. Значение и место ОФП в процессе тренировки каратиста. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях сидя, лёжа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые

движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели /0,5 кг/, скакалки. Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах. Элементы акробатики /страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», «рондат», «курбет», «фляк». Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей /до 2 кг/, метание теннисных мячей. Плавание: вольный стиль на 25, 50м б/учёта времени. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная подготовка. Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые спортсмену, занимающемуся каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практическое занятие. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча /0,5 - 1,5кг/ одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной/. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения на развитие быстроты; бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта - 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

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 руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах /динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д./, шпагаты.

Упражнения для развития выносливости; Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции /кросс/.

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук, ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками /верхний, средний, нижний уровни/: передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Практическое задания. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой /голова, корпус/. Кихон - основная базовая техника каратэ: Разучивание стоек «хачиджи-дачи, мусуби-дачи, кибя-дачи». Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой /чоку-цуки/,гьяку-цуки, ой-цуки/. Разучивание техники удара ногой /маи-гери, маваси-гери, ёко-гери/; тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков /аге-уке, учи-уке, гедан-барай/, тоже, но в движении. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-69 секунд - 10 раз каждой рукой или ногой. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, в три движения, в два движения плюс маваси-гери, сбивы рук противника наружу и внутрь с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки /гьяку-цуки, ой-цуки/. Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, уход от этих атак и контратаки /подхват/. Изучение формальных комплексов /ката

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

Выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке проводится в середине и в конце тренировочного года в виде соревнований.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении. Также проводятся соревнования по «кумитэ».

Программа этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

Практические занятия. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета, времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой

(правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя -подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические задания. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, маи-гери) на различных уровнях.

Атаки со связыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды.

**Учебный план
для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации)
1, 2, 3, 4 года обучения**

Таблица 12.

№ п\п	Разделы подготовки	Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	4-й
1	Возраст занимающихся	13	14	15	16
2	Количество часов в неделю	12	12	18	18
3	Количество тренировок в неделю	6	7-8	9-12	9-12
4	Физическая подготовка	554	554	850	850
	в т.ч. ОФП	270	270	321	321
	СФП и СТП	284	284	529	529

5.	Соревнования и контрольные испытания	14	16	20	20
6.	Теоретическая подготовка	26	26	20	20
7.	Инструкторская и судейская практика	8	8	10	10
8.	Восстановительные мероприятия	12	12	28	28
9.	Медицинское обследование	8	8	8	8
Общее количество часов:		624	624	936	936

Содержание программы (тренировочный этап)

Первые два-три года в планах занятий большее внимание уделяется: врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, правила соревнований. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики. Выполнение контрольных нормативов.

В последующие годы план включает в себя: правила соревнований, основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика. Планирование и построение спортивной тренировки Психологическая подготовка спортсмена
Общая и специальная физ. Подготовка Изучение и совершенствование техники и тактики каратиста. Выполнение контрольных нормативов.

Тренировочный этап на 1-2 году обучения.

. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правило соревнований. Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки «татами». Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

. практическое занятие Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей /рефери/, судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Сведения о физиологических основах спортивной подготовки Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки. Практическое занятие: . Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

СФП- упражнения для развития быстроты: Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений /шаги, выпады и т.д./ Выполнение ударов руками, 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.

Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа. Упражнение «склепка». Подтягивания 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 финальной фазы в 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 положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. 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 статистических упражнений на гибкость / на основе «асанхатха-йоги»/.

Упражнения для развития выносливости. Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных

действиях, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждая серия. 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 -3-6км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи развитием каратэ. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: «маваси-гери», «ура-маваси-гери», «уширо-гери». Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/.

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

Практическое занятие Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил. Основы методики обучения и тренировки

Инструкторская практика. Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, б/него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях.

Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений б/партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром.

Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор зданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объём, интенсивность, психическая напряжённость нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости тренировочного процесса после соревнований. Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости по индивидуальным планам, составленным тренером. Адаптация боевых действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических знаний, расширение тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практическое задание. Расширение сочетаний с переменами позиций, приёмы ближнего боя /подсечки, броски, клинч/. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта /руки, ноги, подсечки/. Тактически грамотное построение боёв. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы,

спортсмену придётся бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте). Проведение тренировочных сборов с различными секциями. Участие в соревнованиях областного и Российского масштабов.

По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы: Бег на 30м, Бег с низкого старта 100м, Прыжок в длину с места; Кросс 1-3км, Метание набивного мяча из-за головы /2кг/, Подтягивание на перекладине, Отжимание за 2 мин, Пресс за 2 мин; Кол-во ударов по мешку руками и ногами за 30 сек. каждой отдельно.

Учебный план
для этапов совершенствования спортивного мастерства 1, 2 годов обучения
и высшего спортивного мастерства по каратэ

Таблица 12.

№ п\п	Разделы подготовки	Этапы совершенствования спортивного мастерства			Этапы ВСМ	Примечания
		1-й		2-й		
1	Возраст занимающихся	17		19	20	от пола
2	Количество часов в неделю	24		28	32	
3	Количество тренировок в неделю	9-12		9-14	9-14	
4	Физическая подготовка	1138		1320	1522	часов в год
	в т.ч. ОФП	302		246	230	
	СФП и СТП	836		1074	1292	
5.	Соревнования и контрольные	34		60	60	

	испытания				
6.	Теоретическая подготовка	20		14	14
7.	Инструкторская и судейская практика	10		10	8
8.	Восстановительные мероприятия	36		42	50
9.	Медицинское обследование	10		10	10
Общее количество часов:		1248		1456	1664

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам. Основное время отводится на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику и др.

Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначения, планирование, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных нормативов. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль процессе занятия спортом, систематический врачебный контроль. Измерение и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетные карты с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

Восстановительные средства и мероприятия. Основные причины травм - локальные перегрузки, недостаточная разнообразность нагрузок, а так же недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Восемь необходимых правил для избежания травм.

4 группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

В качестве специальных тестов используются: регистрации скорости выполнения технического действия регистрация времени, затраченного на выполнение 10 излюбленных технических действий - повторное выполнение индивидуальной комбинации, на время с педагогической оценкой качества приемов - оценка функциональных показателей (ЧСС, дыхание, АД, ЭКГ, латентное время двигательной реакции психологические тесты, содержание, лактата крови и т.д.) после поединка соревновательной интенсивности. Учитывается тактика, регистрируются попытки и техника приемов, дается экспертная оценка определение времени выполнения задания. Из боевой стойки под метроном выполняется привычная комбинация технических действий с возвращением в И.П. Тест прекращают при рассогласовании темпа движений с навязываемым ритмом.

Ушибы в связи со встречным движением соперников, при блоках, а также нарушениям координации утомленных соперников. В разделе «Тамесивари»

(разбивание предметов) возможны ушибы, периоститы, переломы, остеохондропатия в области головок пястных костей.

В последующем — деформирующий артроз II - III пястно-фаланговых сочленений. При растяжках и нанесении ударов ногами - растяжение приводящих мышц бедра, повреждения связочно-капсулярного аппарата тазобедренного сустава. Также во время соревнований возможны: перелом носа, рук, а также вывихи и растяжения, сотрясение мозга (ЧМТ).

. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, работа с протоколами. .

: На данном этапе (ЭСС) ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, регби, пятнашки и т.д.

Уровни тренировочного процесса

Таблица 13

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 3 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Вся программа по ОФП направлена на увеличении мышечной массы, и развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Упражнения на выносливость; кросс 3-6 км Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений: с отягощением 30 - 70% от предельного количества повторений от 5 до 1.

Упражнение на гибкость: Упражнение с большой амплитудой во всех суставах и во всех направления (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличивающей амплитудой. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вторично вечером

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом

Таблица 14

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 3 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Планирование годичной подготовки спортсмена зависит от многих факторов: конкретные цели и задачи на год, календарь соревнований, закономерность становления спортивной формы и техники. В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия: микроциклы, мезо циклы, макроциклы.

Микроцикл — это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, не более недели. По направленности микроциклы бывают: развивающие, ударные, втягивающие, поддерживающие, разгрузочные, адаптационные, специализированные, контрастные.

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазы.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и дней отдыха).

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

Макроцикл— это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми. Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, некоторые из них включают несколько показателей. Особенно важно оценить суммарную нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней — к утру следующего дня, после большой -

к вечеру следующего дня, после максимальной — через 2-3-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно определять по наиболее важным биологическим рубежам. Первым таким рубежом является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Методические рекомендации для развития необходимых физических качеств
Методика развития силы. В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей (концентрической). Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей (эксцентрической). Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При изотоническом сокращении мышцы, от предъявляемой нагрузки зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Упражнения со штангой и подобными снарядами малопригодны для развития скоростной (динамической) силы. Упражнения с этими снарядами применяются в основном для развития максимальной силы и наращивания мышечной массы, выполняются равномерно в медленном и среднем темпе.

В последние годы в мировой практике разработаны и широко применяются тренажеры специальных конструкций при работе, на которых задается не величина отягощения, а скорость перемещения звеньев тела.

Режим работы мышц на тренажерах такого типа называется изокинетическим. Выполняя движения, человек, очень часто, проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим их работы называется изометрическим, или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнений. За одно занятие выполняется 2-6 серий. В серии - 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 мин, между сериями - 3-5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80 % от максимальной в данном упражнении. Скорость движений невысокая. В зависимости от величины сопротивления предельно возможное число повторений может быть достигнуто на пятом, например, или тридцатом повторении. Разумеется, механизм проявления и соответственно развития силовых способностей при таком различии в числе повторений станет разным. При большом отягощении и незначительном количестве повторений будет развиваться преимущественно максимальная сила или одновременно происходит рост силы и увеличение

мышечной массы. И, наоборот, при значительном числе повторений и небольшом весе отягощений в значительной степени начинает возрастать силовая выносливость.

Тренировочный эффект при применении этого метода достигается к концу каждой серии повторений упражнения. В последних повторениях число работающих двигательных единиц возрастает до максимума, происходит их синхронизация,

Таблица 15.

Методы развития быстроты в движениях

Название метода	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимально возможной. То же на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка дистанции с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности
Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение: с максимально возможной.	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами (каждый и из них имеет преимущество перед другими соответственно своим силам)	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремления к максимальному проявлению быстроты
Эстафеты	Выполнение упражнений на быстроту в виде различных эстафет. То же с включением переноски груза и сразу же без него	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Игры	Выполнение упражнений на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр. То же на уменьшенном поле	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Соревнования тренировочные	Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнования	Увеличение быстроты, движений, действий, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результативности
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью продвижения	Увеличение скорости продвижения, быстроты движений, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3—5 повторений, выполнении того же упражнения в обычных условиях. То же, чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений

Воспитание ловкости. Под ловкостью следует понимать "способность своевременно и эффективно выполнять сложно-координированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка. Ловкость — сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки. Различают общую и специальную ловкость бойца.

Общая ловкость — способность к овладению сложно-координированными движениями, а также быстрое овладение движениями в не специфических для каратэ видах деятельности. Ловкость, как физическое качество отличается специфичностью. Так, каратист, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в гимнастике). Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности.

Воспитание как общей, так и специальной ловкости складывается из развития способностей осваивать в координации двигательные действия, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Общими критериями ловкости являются:

координационная сложность выполняемого движения;
точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения;
время выполнения движения.

Быстрота овладения новым движением имеет своей физиологической основой подвижность и динамичность процессов возбуждения и торможения. Чем подвижнее нервные процессы и чем быстрее меняется функциональное состояние нервных центров, тем лучше дифференцированное торможение, которое приводит к вычленению ненужных и закреплению целесообразных движений.

Точность выполнения движения, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестезической чувствительности — совместной деятельности двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений. Ловкость тесно связана с быстротой и точностью двигательных реакций спортсмена.

Основной путь воспитания ловкости — овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В результате увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается высокий тонус «творческой» деятельности коры головного мозга в формировании новых движений и увеличиваются функциональные возможности двигательного анализатора. По мере овладения движением и последующей автоматизации навыка тренирующий эффект в развитии ловкости с помощью конкретного движения исчезает. Таким образом, при воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Причем чем больше запас двигательных навыков спортсмена, тем легче он овладевает новым движением и тем выше его ловкость.

Воспитательная работа. Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше преподаватель будет знать своего ученика, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания. Большую помощь в воспитательной работе преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из

членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т.п.).

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться. Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся спортсменам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет спортивную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием юношей-новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося юноши в книгу "Настоящий спортсмен секции" и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т.д.

Воспитательная работа преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий борьбой. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление юношей к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Однако имеют место случаи, когда юноша опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер

не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины

В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишь права посещения занятий на определенный срок, лишь права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из секции. Применяемая мера наказания достигает своей цели в том случае, если юноша осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований. Одна из задач, которая стоит перед преподавателем, - это научить юношей организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнение указаний тренера во время занятий, юноша должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание юноши следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься каратэ .

Большое значение имеет воспитание у юношей правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, юноша должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Преподаватель должен поощрять успехи юношей не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности. Юношей следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрывал, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит преподавателю. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому преподаватель должен быть сам во всем примером: проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четко образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих спортсменов. Тренер должен уметь также интересно и эмоционально проводить урок, чтобы спортсмены на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину спортсменов, и повышать авторитет тренера. Чтобы завоевать авторитет у своих спортсменов, тренер должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в

спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса

Психорегуляция - регуляция психических состояний

Виды регуляции: гетеро регуляция - вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции: Коррекция динамики усталости Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
 - строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
 - внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
 - обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- аудио- и видео сеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Основные причины избыточного психического напряжения: Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора. Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта. Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние. Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

3.7.2. Релаксация состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса. Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона, ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

Другие методики

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений

Планы применения восстановительных средств

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Планы антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для

использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

I. использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

J. наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

K. отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

L. нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

M. фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

N. обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

O. распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

P. использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в

области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- с установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- с предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, работа с протоколами.. Воспитательный характер тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, без него, на снарядах, с тренером, 1. учебных боях, соревнованиях. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений б/партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор заданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Система контроля и зачетные требования

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта

7—11 лет. у детей увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся; - окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

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

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

11-15 лет

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

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает; - если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.); - нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица 17.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность

спортивной подготовки

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации

Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

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

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Виды контроля спортивной подготовки

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

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

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

Основное содержание комплексного контроля

Таблица 18.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности	внешней среды,

			спортсменов	определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапаспортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 19

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Таблица 20.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа		

Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 21

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 140 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 130 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 4 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 22

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 7 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 44 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 34 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 144 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 134 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 6 см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не более 7 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- непрерывный бег 3000м Условия проведения те же. Учитывают время, которое преодолевает спортсмен в течение бега

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- подъём туловища за 30 сек в максимальном темпе количество раз поднять туловище до вертикального положения
- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

Методические указания по организации аттестационно-педагогических тестирования

Правила проведения аттестационно -педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационно-педагогических измерительные результатов;

В ознакомление испытуемого с результатами аттестационно -педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;

В решения серии этических и нравственных задач;

В накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

В обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалми и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Перечень информационного обеспечения

Список библиографических источников.

Основная литература:

Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.

Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.

Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

В Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

В Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

3.Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.

□ Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

□ Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

□ Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

□ Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ

□ Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995

9.Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992

□ Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991

□ Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005 12.Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994

13.Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991

1) Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

2) Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

3) Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень Интернет-ресурсов.

КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка

оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...».

Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- Всероссийский реестр видов спорта.
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.

//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/ Сайт

школы , <http://yar1.lssh.edu.yar.ru/index.html> осуществляющей

спортивную

подготовку

Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

Приложение

Приложение № 1 Нормативы для индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 2 Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 3 Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 4 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 5 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 2 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 6 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 3 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 7 Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 4 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 8 Нормативы итоговой аттестации этапа совершенствование

спортивного мастерства 1 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 9 Нормативы итоговой аттестации этапа совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения вид спорта каратэ

Приложение № 10 Нормативы итоговой аттестации этапа высшего спортивного мастерства 1 года обучения вид спорта каратэ

Приложение 1.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6.0	5.9	5,8	5,7	5.6	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7
Бег 1000	7'40	7'30	7'20	7'10	7'00	8'20	8'10	8'00	7'50	7'40
Бег 1500 м	9' 00	8'50	8'40	8'20	8'10	8'20	8'10	8' 00	7' 50	7' 50
Челночный бег 3x10м	9,0	8.8	8.6	8.4	8.2	9,5	9.3	9.1	8.9	8.8
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	4	5	6	7	8	12	13	14	15	16
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19
Прыжок в длину с места	145	150	155	160	165	135	140	145	150	155
Наклон вперед из положения сидя	7 см	8 см	9 см	10 см	11 см	8 см	9 см	10 см	11 см	12 см

Для зачисления в группу начальной подготовке 1года необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов.

Приложение 2.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 2 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6.0	5.9	5,8	5,7	5.6	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7
Бег 1000	7'40	7'30	7'20	7'10	7'00	8'20	8'10	8'00	7'50	7'40
Бег 1500 м	9' 00	8'50	8'40	8'20	8'10	8'20	8'10	8' 00	7' 50	7' 50
Челночный бег 3x10м	9,0	8.8	8.6	8.4	8.2	9,5	9.3	9.1	8.9	8.8
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	4	5	6	7	8	12	13	14	15	16
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19
Прыжок в длину с места	145	150	155	160	165	135	140	145	150	155
Наклон вперед из положения сидя	7 см	8 см	9 см	10 см	11 см	8 см	9 см	10 см	11 см	12 см

Для зачисления в группу начальной подготовке 2 года необходимо набрать минимальное количество – 32 баллов.

Приложение 3.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки 3 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м	6.0	5.9	5,8	5,7	5.6	6.1	6.0	5.9	5.8	5.7
Бег 1000	7'40	7'30	7'20	7'10	7'00	8'20	8'10	8'00	7'50	7'40
Бег 1500 м	9' 00	8'50	8'40	8'20	8'10	8'20	8'10	8' 00	7' 50	7' 50
Челночный бег 3x10м	9,0	8.8	8.6	8.4	8.2	9,5	9.3	9.1	8.9	8.8
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	4	5	6	7	8	12	13	14	15	16
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19
Прыжок в длину с места	145	150	155	160	165	135	140	145	150	155
Наклон вперед из положения сидя	7 см	8 см	9 см	10 см	11 см	8 см	9 см	10 см	11 см	12 см

Для зачисления в группу начальной подготовке 3 года необходимо набрать минимальное количество – 48 баллов.

Приложение 4.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 1 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
Бег 2000 м (мин) Бег 1000 м (мин)девоч.	10'40	10'20	10'00	9'50	9'30	14'00	13'00	12'00	11'00	10'00
Бег 3000 м (мин)	15'00	14'30	14'00	13'30	13'00	18'10	17'50	17'30	17'10	16'50
Челночный бег 3x10м (сек)	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	8,8	8.6	8.4	8.2	8.0
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	22	24	26	28	15	17	19	21	23
Прыжок в длину с места (см)	195 см	200 см	205 см	210 см	215 см	175 см	180 см	185 см	190 см	195 см
Наклон вперед из положения сидя	10 см	11 см	12 см	13см	14 см	14 см	15 см	16 см	17 см	18 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									

Для зачисления в группу на тренировочный этап 1года необходимо набрать минимальное количество – 16 баллов.

Приложение 5.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 2 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
Бег 2000 м (мин) Бег 1000 м (мин)девоч.	10'40	10'20	10'00	9'50	9'30	14'00	13'00	12'00	11'00	10'00
Бег 3000 м (мин)	15'00	14'30	14'00	13'30	13'00	18'10	17'50	17'30	17'10	16'50
Челночный бег 3x10м (сек)	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	8,8	8.6	8.4	8.2	8.0
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	22	24	26	28	15	17	19	21	23
Прыжок в длину с места (см)	195 см	200 см	205 см	210 см	215 см	175 см	180 см	185 см	190 см	195 см
Наклон вперед из положения сидя	10 см	11 см	12 см	13см	14 см	14 см	15 см	16 см	17 см	18 см

Для зачисления в группу на тренировочный этап 2года необходимо набрать минимальное количество – 32 балла.

Приложение 6.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 3 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
Бег 2000 м (мин) Бег 1000 м (мин)девоч.	10'40	10'20	10'00	9'50	9'30	14'00	13'00	12'00	11'00	10'00
Бег 3000 м (мин)	15'00	14'30	14'00	13'30	13'00	18'10	17'50	17'30	17'10	16'50
Челночный бег 3x10м (сек)	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	8,8	8.6	8.4	8.2	8.0
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	22	24	26	28	15	17	19	21	23
Прыжок в длину с места (см)	195 см	200 см	205 см	210 см	215 см	175 см	180 см	185 см	190 см	195 см
Наклон вперед из положения сидя	10 см	11 см	12 см	13см	14 см	14 см	15 см	16 см	17 см	18 см

Для зачисления в группу на тренировочный этап 3года необходимо набрать минимальное количество – 48 баллов.

Приложение 7.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап 4 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4
Бег 2000 м (мин) Бег 1000 м (мин)девоч.	10'40	10'20	10'00	9'50	9'30	14'00	13'00	12'00	11'00	10'00
Бег 3000 м (мин)	15'00	14'30	14'00	13'30	13'00	18'10	17'50	17'30	17'10	16'50
Челночный бег 3x10м (сек)	8.0	7.8	7.6	7.4	7.2	8,8	8.6	8.4	8.2	8.0
Подтягивания на высокой перекладине (на низкой для девочек)	7	8	9	10	11	12	14	16	18	20
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	20	22	24	26	28	15	17	19	21	23
Прыжок в длину с места (см)	195 см	200 см	205 см	210 см	215 см	175 см	180 см	185 см	190 см	195 см
Наклон вперед из положения сидя	10 см	11 см	12 см	13см	14 см	14 см	15 см	16 см	17 см	18 см

Для зачисления в группу на тренировочный этап 4года необходимо набрать минимальное количество – 64 баллов.

Приложение 8.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5
Бег 3000 м (мин)	14,5 мин	14,4 мин	14,3 мин	14,2 мин	14,0 мин	18,0 мин	17,5 мин	17,0 мин	17,5 мин	17,5 мин
Челночный бег 3x10м (сек)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
Подтягивания на высокой перекладине	10	12	14	16	18					
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	32	34	36	38	40	23	25	27	29	31
Прыжок в длину с места (см)	220 см	225 см	230 см	235 см	240 см	200 см	210 см	220 см	230 см	240 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта									

Для зачисления в группу на совершенствования спортивного мастерства 1 года необходимо набрать минимальное количество – 12 баллов.

Приложение 9.

Нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения вид спорта каратэ (программа спортивной подготовки)

Контрольные упражнения	мальчики					девочки				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 30м (сек)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3	5.3	5.1	4.9	4.7	4.5
Бег 3000 м (мин)	14,5 мин	14,4 мин	14,3 мин	14,2 мин	14,0 мин	18,0 мин	17,5 мин	17,0 мин	17,5 мин	17,5 мин
Челночный бег 3x10м (сек)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
Подтягивания на высокой перекладине	10	12	14	16	18					
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	32	34	36	38	40	23	25	27	29	31
Прыжок в длину с места (см)	220 см	225 см	230 см	235 см	240 см	200 см	210 см	220 см	230 см	240 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа									
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта									

Для зачисления в группу на совершенствования спортивного мастерства 2 года необходимо набрать минимальное количество – 40 баллов.

**Нормативы по общей и специальной физической
подготовки для зачисления в группы
на этапе спортивного мастерства 1 года обучения
высшего вид спорта каратэ
(программа спортивной
подготовки)**

Приложение 10

Контрольные упражнения	юноши					дев ушк и				
	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	2 балла	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов
Бег на 100м (сек)	12. 5	12.4	12.3	12.2	12.1	14.0	13.9	13.8	13.7	13.5
Бег 3000 м (мин)	14,0 мин	13,5 мин	13,3 мин	13,0 мин	12,5 мин	17 мин 30сек	17 мин 20сек	17,0 мин	16 мин 40 сек	16,0 мин
Челночны й бег 3x10м (сек)	7,4	7,4	7,2	7,0	6,8	8,6	8,5	8,3	8,2	8,0
Подтягива ния на высокой переклади не (на низкой для девочек)	10	12	14	16	18					
Подъем туловища лежа на полу за 30 с	36	37	38	39	40	23	25	27	29	31
Прыжок в длину с места (см)	230 см	235 см	240 см	245 см	250 см	210 см	215 см	220 см	225 см	230 см
Техническ ое мастерство	Обязательная техническая программа									
Спортивн ый разряд	Кандидат в мастера спорта									

Д
ля

зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства
тренировочный этап 1года необходимо набрать минимальное
количество – 12 баллов.