Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

 «Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

п.г.т. Ижморский

*Программа рассмотрена и одобрена педагогическим советом*

*№\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.*

*Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ »*

*А.Н.Смороков.*

Дополнительная предпрофессиональная программа

«КАРАТЭ»

срок реализации программы: 10 лет

разработчики программы:

тренеры-преподаватели:

Р.В. Власюков; Н.М. Арсланов

рецензенты:

зам. директора по УВР

Н.Б. Лосева;

зав. отделом

М.С. Постникова

п.г.т. Ижморский

 2017г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | 2 |
| **1. Пояснительная записка** | 4 |
| **1.1** Характеристика вида спорта | 4 |
| **1.2**.Отличительные особенности | 7 |
| **1.3** Возраст обучающихся | 8 |
| **1.4** Сроки реализации программы | 10 |
| **1.5** Режим занятий | 11 |
| **2.0 Учебный план программы** | 13 |
| **2.1** Методика развития физических качеств | 15 |
| **2.1.1** Сила и методы ее развития | 15 |
| **2.1.2** Скорость и методы ее развития | 21 |
| **2.1.3** Выносливость и методы ее развития | 27 |
| **2.1.4** Ловкость и методы ее развития | 33 |
| **2.1.5** Гибкость и методы ее развития | 36 |
| **2.1.6** Технико-тактическая подготовка | 38 |
| **2.2** Теоретическая подготовка | 47 |
| **2.3** Воспитательная работа | 51 |
| **2.4**.Психологическая подготовка | 54 |
| **3.0 Методическая часть** | 54 |
| **3.1** Содержание образовательной программы | 56 |
| **3.2** Планирование подготовки спортсмена | 56 |
| **3.3** Этап начальной подготовки(1года обучения) | 61 |
| **3.4** Этап начальной подготовки(2года обучения) | 69 |
| **3.5** Тренировочный этап(этап начальнойспециализации) | 73 |
| **3.6** Тренировочный этап(этап углубленнойспециализации) | 76 |
| **3.7** Мерыбезопасности | 80 |
| **3.8** Восстановительные средства и мероприятия | 83 |
| **3.9** Инструкторская и судейская практика | 85 |
| **4.0 Система контроля и зачетные требования** | 86 |
| **4.1** Прогнозируемыерезультаты | 91 |
| **4.2** Углубленное медицинское обследование | 92 |
| **4.3** Текущий контроль тренировочного процесса | 94 |
| **5.0 Методическое обеспечение программы** | 96 |
| Список используемой литературы | 100 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа дополнительного образования детей по **направленности** является ***физкультурно-спортивной***; по **функциональному предназначению** – ***специальной;* по форме организации**– ***индивидуально-ориентированной и групповой.***

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ является модифицированной (Типовая: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, М.: Советский спорт, 2004г под редакцией Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И.) и составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации »
* Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации;
* Федеральным законом от 06.12.2012г № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации»;
* Приказом 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" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);
* Приказом от 12.09.2013 № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);
* Приказом от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).
	+ Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г № 504)

**1.1 Характеристика вида спорта: каратэ**

Каратэ – популярный иностранный вид спорта. Правила и терминология составлены на японском языке, основами методик тренировок и соревнований являются зарубежные школы каратэ и боевые искусства.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Каратэ представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Олимпийских игр".

Развитием каратэ в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация Каратэ (WKF)". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры.

Каратэ является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом каратэ — это комплексный вид единоборства.

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).

Программа по каратэ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

* процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Предпрофессиональная программа для ДЮСШ по каратэ рассчитана на восьмилетнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

**Цель программы*: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.***

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится

рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

* преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
* преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
* целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
* обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
* комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивной школе. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Этих этапов всего три:

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
* совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
* совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
* привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**(подэтапы: начальной специализации и углубленной специализации)**

* совершенствование физической и функциональной подготовленности
* совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
* формирование морально-волевых качеств
* освоение теоретического раздела программы

**ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

* совершенствование специальной физической подготовленности
* совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* совершенствование динамики спортивно-технических показателей
* достижение высоких результатов выступлений на всероссийских соревнованиях.

**1.2 Отличительные особенности**

* программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение восьмилетнего обучения.** Набор обучающихся производится с 7 лет. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходят к ранней специализации каратэ.
* Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования.
* Учебный план данной программы, составлен исходя из местных условий и рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»).

На тренировочных занятиях дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

* структуру предпрофессиональной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.
1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Психологическая подготовка
8. Медицинское обследование
9. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики, которую я опишу выше, и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшею цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

**1.3 Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной предпрофессиональной программы составляет7-17 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

* На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.
* На тренировочный (этап начальной специализации ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на

этапе НП и спортивно – оздоровительном этапе ( по общеразвивающей программе) не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП и ТТП, а также выполнение III и II юношеского разряда . Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

* На тренировочный (этап углубленной специализации) этап, зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной специализации не менее двух лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП, ТТП и имеющие первый юношеский разряд, третий, второй или первый спортивный разряд. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.
* На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Минимальный возраст для зачисления 16 лет.
* Также нужно отметить, что при наличии в школе СОГ, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения (с 10-11 лет) перейти на этапы НП и УТ, при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 1).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Морфофункциональные** |  |  |  | **В О З Р А С Т ( лет )** |  |  |  |  |
| **показатели, физические** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **качества** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Рост** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Мышечная масса** |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| **Быстрота** |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| **Скоростно-силовые** |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| **качества** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сила** |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| **Выносливость** |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| **(аэробные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **возможности)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Анаэробные** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **возможности** |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гибкость** | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| **Координация** |  | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Равновесие** | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**1.4** **Сроки реализации программы**

Срок реализации данной дополнительной предпрофессиональной программы составляет лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные

* возрастные цензы. Этап начальной подготовки (ГНП)- составляет 2 года. Тренировочный этап (УТГ) – составляет 5 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) составляет 1 год.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся.**

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование этапа** | **Год****обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Максималь****ное****количество****часов в****неделю** | **Требования по****ОФП и технической****подготовки** | **Выполнение****норм****ЕВСК** | **Кол-во****уч-ся в****группе** |
|  |  |  |  | Выполнение |  |  |
| Г Н П | До 1 года | 7 | 6 | нормативов | б/р | 12 |
|  | Свыше 1 |  |  | ОФП и СФП |  |  |
|  | года | 10 | 9 |  | б/р | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| У Т Г | До 2 лет | 11-13 | 12 | О Ф П | II юн.– | 8 |
|  |  |  |  | С Ф П | III юн.р-д |  |
|  |  |  |  | Т Т П |  |  |
|  | Свыше 2 |  |  |  | I юн. |  |
|  | лет | 14 - 16 | 18 |  | III, II, I р-д | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | С Ф П |  |  |
| С С М | До 1 года | 17 | 24 | Т Т П | К М С, | 2 |
|  |  |  |  |  | МС |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание:** обучающиеся по общеразвивающей программе спортивно-оздоровительного этапа с уклоном на каратэ, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в ГНП и УТГ, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

**1.5 Режим занятий**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 3.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часов. Рекомендуется проводить учебно  тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

**(распределение годовой нагрузки)**

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **ГНП** |  |  | **УТГ** |  |  | **ГСС** |
| **Параметры** | **1** |  | **2** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **1** |
| **Кол-во часов в** | 276 |  | 378 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 | 1104 |
| **год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во** | 138 |  | 184 | 184 | 184 | 276 | 276 | 276 | 368 |
| **занятий в год** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во часов в** | 6 |  | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 | 24 |
| **неделю** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-во** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **занятий в** | 3 |  | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8 |
| **неделю** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продолж.** | 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2-3 |
| **одного** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **занятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вариант** | 3х2ч |  | 3х3ч | 4х3ч | 4х3ч | 6х3ч | 6х3ч | 6х3ч | 6х3ч |
| **построения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **недельного** |  |  |  |  |  |  |  |  | 3х2ч |
| **цикла** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**НА 42 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Таблица № 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Э Т А П Ы П О Д Г О Т О В К И** |  |  |
| **№** | **РАЗДЕЛЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Г Н П** | **У Т Г** |  | **Г С С** |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **До 1** |  | **Свыше** | **До** | **Свыше 2-** |  | **До 1 года** |  |
|  |  | **года** |  | **1 года** | **2-х лет** | **х лет** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **О Ф П** | **128** |  | **165** | **173** | **163** |  | **220** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **С Ф П** | **80** |  | **90** | **157** | **288** |  | **385** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Т Т П** | **46** |  | **85** | **157** | **288** |  | **385** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Теория** | **8** |  | **10** | **14** | **22** |  | **22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольно-** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **переводные** | **2** |  | **3** | **6** | **6** |  | **8** |  |
|  | **испытания** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Контрольные** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **соревнования** | **2** |  | **3** | **9** | **9** |  | **12** |  |
|  | **Инструкторская и** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **судейская практика** | **-** |  | **-** | **6** | **9** |  | **12** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Восстановительные** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **мероприятия** | **-** |  | **10** | **14** | **25** |  | **40** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Медицинское** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **обследование** | **2** |  | **3** | **6** | **6** |  | **8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | **Психологическая** | **8** |  | **9** | **10** | **12** |  | **12** |  |
|  | **Подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Воспитательная** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | **работа** |  |  |  | **В процессе занятий** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **И Т О Г О:** | **276** |  | **378** | **552** | **828** |  | **1104** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Многолетнюю подготовку обучающихся целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году), табл. № 4.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (ГНП). На этапах подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (ГНП). На этапах подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества

**ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **Таблица № 5** |  |
|  |  |  | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
|  |  | Этап | Тренировочный |  |  |
|  |  | этап (этап |  |  |
| Виды | начальной | Этап |  |
| спортивной |  |
| спортивных | подготовки | совершенствования |  |
| специализации) |  |
| соревнований |  |  |  | спортивного |  |
|  |  |  | До |  |  |
|  | До |  | Свыше | Свыше | мастерства |  |
|  |  | двух |  |
|  | года |  | года | двух лет |  |  |
|  |  | лет |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные | - |  | 2 | 4 | 5 | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Отборочные | - |  | 1 | 1 | 2 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные | - |  | 1 | 1 | 2 | 3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.1 МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**2.1.1 СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

* группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.
* группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки

актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики каратэ или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

**Абсолютная сила** – проявление максимальной силы (динамической и статической)мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

**Относительная сила** – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

* + процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут принапряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического.**

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим.** При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения,но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Классификацию методов силовой подготовки можно увидеть в таблице № 6.

**КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Таблица № 6**

|  |  |
| --- | --- |
| **Автор и год** | **Название метода** |
| В.М. Зациорский 1966г | 1.Повторных усилий |
| 2. Максимальных усилий |
| 3.Динамических усилий |
| В.К. Петров 1969г | 1.Максимальных усилий2.Повторных усилий с большой нагрузкой (85% отмаксимального)3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки(70% от максимального) |
| С.М. Вайцеховский 1970г | 1.Повторных усилий2. Максимальных усилий3.Изометрических напряжений4.Изокенетических упражнений |
| Ю.В. Верхошанский 1970г | 1.Повторных усилий2.прогрессивно-возрастающего сопротивления(метод « Де Лорма»)3. Кратковременных максимальных напряжений4.Изометрических напряжений5.Ударный метод |
| В.В. Кузнецов 1970г | 1.Кратковременных усилий2.Метод «до отказа»3.Повторный метод4. Интервальный метод5.Круговой метод6.Вариативного воздействия7.Сопряженного воздействия |
| Н.Г. Озолин 1970г | 1.Повторный метод2.Метод «до отказа»3. Больших усилий4.Максимальных усилий5.Изометрический метод6.Волевой метод |
| В.Н. Платонов 1986г | 1.Изометрический метод2.Изотонический метод3. Изокинетический метод4.Метод переменных сопротивлений |
| Ю.В. Верхошанский 1988г | 1.Метод повторных максимальных усилий2.Повторно-серийный метод3. Комплексный метод4.Изометрические упражнения5.Ударный метод (режим) |

**МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

* общего
* регионального
* локального воздействия на мышечные группы
* упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее 2\3 общего объема мышц, регионального – от 1\3 до 2\3, локального – менее 1\3 всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения

- величиной отягощения или сопротивления - количеством повторений упражнений

- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений

- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

**Существуют несколько методов развития силы:**

* + метод повторных усилий (для групп ГСС)
	+ динамических усилий (для групп ГСС)
	+ прогрессирующих отягощений
	+ ударный (для всех этапов подготовки)
	+ сопряженных воздействий
	+ вариативный (для всех этапов подготовки)
	+ изометрических напряжений
	+ электростимуляции

Для обучающихся на этапах от ГНП до ГСС используются в основном следующие методы:

**Ударный метод –** *это развитие взрывной силы мышц(Верхошанский).Идея егозаключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенный при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгивании в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивание особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейщей рукой в скачке. Высота спрыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями.но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.*

**Метод сопряженных действий -** *используется для развития специальных физическихкачеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979).*

*Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.*

**Вариативный метод –** *предусматривает выполнение специальных упражнений сразличными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами( мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.*

**Изометрический метод –** *используется при изометрическом режиме работы мышц.Притренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость ( Платонов 1997)*

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

* с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
* с преодолением собственного веса

с партнером

* изометрические (статические) упражнения
* числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

**Упражнения для развития силы спортсмена:**

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости

- с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия

- в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию

**Упражнения для развития брюшного пресса:**

* поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.
* поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
* поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
* поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
* поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Прыжковые упражнения:**

* прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В

одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

**РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ**

**СПОСОБНОСТИ МЫШЦ**

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 % (Филимонов, 1989).

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее (Верхошанский, 1988):

1. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для каратистов, по данным Филимонова (1979), делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний.

Бутенко и Кашурин (1979) предлагают упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 - 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять серями, по 10 – 15 раз в течение 15 – 18 сек в быстром темпе. В одном упражнения можно выполнять до 5 серий.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

**2.1.2 СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

* - собственно скорость движения
* - частота движения
* - способность к ускорению
* - быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции. Сложные реакции:

1. **РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ**

**2.РЕАКЦИЯ ВЫБОРА**

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

* - человек должен увидеть движущийся объект
* - оценить направление и скорость его движения
* - выбрать план действий
* - начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту

* ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ)**

**ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ**

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

* + увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случаи, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный(вариативный) метод,** предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Например толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями (Верхошанский, 1988г.):

* + - * Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10мин.
			* Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.
* своих исследованиях Бутенко, Кашурин (1979) рекомендуют следующую схему работы с отягощением:
	+ - Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)
		- Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз)
		- Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища– 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удается достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (Платонов, 1997).

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления Верхошанский (1989) предлагает использовать два варианта комплексного метода:

* + После тонизирующей работы выполнять соревновательное упражнение с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
	+ После «тонизирующей» предварительной мышечной работы использовать средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах № 7-8.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ**

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Кол-во |
| Вид упражнений | Продолжительность | Интенсивность | Число | Отдых | занятий |
|  | (сек) |  | повторений |  | в |
|  |  |  |  |  | неделю |
| Общеразвивающие |  |  |  |  |  |
| подготовительные | 5-10 | Максимальная | 5-8 | 30-45 | 5-6 |
| упражнения |  |  |  | сек |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Специальные |  |  |  |  |  |
| упражнения на | 10-20 | Максимальная | 5-8 | 30-45 | 3-4 |
| быстроту без |  |  |  | сек |  |
| отягощения |  |  |  |  |  |
| Тоже, но с |  |  |  |  |  |
| отягощением | 5-15 | Максимальная | 5-8 | 2-3 | 3-4 |
|  |  |  |  | мин |  |
| Вид спорта |  |  |  |  |  |
| ациклического | Мгновенное | Максимальная | 5-10 | 1-2 | 3-4 |
| характера | действие |  |  | мин |  |
| Вид спорта |  |  |  |  |  |
| ациклического | Мгновенное | Околопредельноя | 15-25 | 10-30 | 5-6 |
| характера | действие |  |  | сек |  |

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица № 8** |  |
| **Метод** | **Содержание метода** | **Задачи** |  |
| С ускорением | Выполнение упражнения снарастающей быстротой,доходящей до максимума.Тоже на наклонной дорожке, стягой электролебедки и др. | Учащение движений,увеличение скоростипередвижения, овладениерасслаблением. Контроль, втом числе за нарастаниемскорости. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
| С хода | С предварительного разгона:преодоление заданногокороткого отрезка смаксимальной скоростью | Учащение движений,увеличение скоростипродвижения, контрольрезультативности |  |
|  |
|  |
|  |
| Переменный | Выполнение упражнения,чередуя ускорение смаксимально возможнойскоростью (5-25сек) и сменьшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениямии сразу б\него | Учащение движений,увеличение скоростипродвижения, овладениерасслаблением |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
| Уравнительный(гандикап) | Выполнение упражненияодновременно несколькимиспортсменами | Увеличение скоростипродвижения, воспитаниеволевых качеств и стремлениек максимальному проявлениюскорости |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Эстафеты | Выполнение упражнений наскорость в виде эстафет. Тожес включением переноски грузаи сразу б\него | Увеличение скоростипродвижения |  |
|  |
|  |
|  |
| Игры | Выполнение упражн.набыстроту в процессеподвижных и спортивных игр | Увеличение скоростипродвижения, овладениерасслаблением |  |
|  |
|  |
| Соревнованиятренировочные | Выполнение упраж. Спредельной быстротой,скоростью и частотойдвижений в условияхсоревнований | Увеличение быстротыдвижений, скоростипродвижения и скоростидвигательной реакции,контроль результатов |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |  |  |
| Соревнованияофициальные | Выполнение упражнений спредельной быстротойдвижений и скоростьюпередвижения | Увеличение скоростидвижения, быстроты,овладение расслаблением,воспитание волевых качеств,контроль |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Повторный | Повторное выполнениеупражнений с околопредельной, максимальной ипревышающей ее быстротой.То же в облегченных условияхи после 3-5 повторений,выполнение того жеупражнения в обычныхусловиях. То же чередуя водном занятии выполнениеупражнения в затрудненных,облегченных и затем вобычных условиях | Увеличение быстротыдвижений, действий,увеличение скоростипродвижения и скоростидвигательной реакции,учащение движений. |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ**

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота. Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания красоты.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях необходимо применить такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. В особенности эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных.** Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

**2.1.3 ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Выносливостью называется** способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « черезсреднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. **Специальная выносливость –** не только способность бороться с утомлением, но испособность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

* 1 этап – развитие ОВ
* 2 этап – образование специального фундамента для выносливости
* 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах
* 4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов

**Первый этап – развитие ОВ.**

* таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС \_ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.
* процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен.упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

**Второй этап – образование специального фундамента**

**для выносливости.**

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

* Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы
* Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений
* Укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице № 9.

**Таблица № 9**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Преимущественна****я направленность** | **Название,****метод** | **Содержание****тренировки** | **Кол-во****занятий в****неделю** | **Нагрузка** |  |
|  |
| **Интенсивность****ЧСС уд/мин** | **Объем,****(мин)** |  |
|  |
|  |
|  |  |
| Построениеспец.фундамента | Равномерный | Проделываниеупражненийисключительнов своем виде(удары рукамии ногами вмешок и др.) сравномернойскоростью | Ежедневно | 150-170 | С 5 ипостепенноувеличиваядо 10 иболее |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Поддержаниеуровня ОВ ипостроение спец.фундамента | «Постепенноговтягивания» | Проделываниеударной илибросковойтехники, спостепенноувеличиваемойскоростью | Ежедневно | От 150 до170-180 | От 10 до 20и более |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Построениеспециальногофундамента | «Переменный» | Непрерывноечередованиетренеровачной работы синтенсивностьюниже, чем всоревновании, иработы с оченьмалойинтенсивностью | 1 - 2 | 140 - 180 | 20 и более |
| Построениеспециальногофундамента | «Фартлек» | Непрерывноечередованиеразнообразнойработы вскорости, потомударныедействиябыстро. | 2 - 3 | От 130 до 170 | 20 – 30 иболее |

**Третий этап – усиление специального фундамента**

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

**Основные средства:**

* Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных **и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.**

На данном этапе используется обычно 3 вида работы (таблица № 10):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Таблица №10** |
| **Преимущественная****направленность** | **Название****метода** | **Содержание****тренировки** | **Нагрузка** |
| **интенсивность** | **объем** |
|  |
| Образованиеспециальногофундамента | « Переменный,скоростно-силовой» | Чередованиеработы сповышеннымпроявлениемсилы и скоростии интерваламиотдыха | Большой | Средний |
|  |
| Укреплениесиловогокомпонента в спец.фундаменте | «Повторно-силовой» | Повторнаятренировочнаяработа сповышеннымпроявлениемсилы | Большая | Средний |
|  |
| Укреплениекомпонентаскорости вспец.фунаменте | «Повторно-скоростной» | Повторнаятренировочнаяработа сповышеннымпроявлениембыстроты | Большая | Средний |

**Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.**

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

**Задача работы, близкой к соревновательной –** укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

**Задача работы, равной соревновательной –** улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

**Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную –** самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

**ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ**

**РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

**Комплекс № 1**

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

* 1мин работа максимальной интенсивности
* 1 мин активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 30 сек активный отдых (ходьба)
* 1 мин работа максимальной интенсивности
* 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

**Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

* 20с – работа максимальной интенсивности
* 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 2мин – отдых как ранее
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
* 20с – работа максимальной интенсивности
* 1.5мин – отдых, как ранее
* 20с – работа максимальной интенсивности
* Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

**Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, лапам, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длиться – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

**Комплекс № 4**

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза.

Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длиться 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

**Режим выполнения:**

1.**ОФП:** в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

**ОФП:** отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

**3.**СФП: тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

4.**ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых **–** 30сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых.

Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

1. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

**Примечание:** упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

**Комплекс № 5**

« Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

**Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)**

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

* 1. 100м бег с максимальной скоростью
	2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с

тенью

* 1. 100м бег с максимальной скоростью
	2. 1.5-2 мин – отдых тот же
	3. 100м бег с максимальной скоростью
	4. 1.5-2 мин – отдых тот же
	5. 100м бег с максимальной скоростью

 **8**. 1.5-2 мин – отдых тот же

1. 100м бег с максимальной скоростью
2. **10**. 1.5-2 мин – отдых тот же

 **11**. 100м бег с максимальной скоростью

1. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

**2.1.4 ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью.**

**Ловкость** –сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению.

* тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя

* + - недостаточная скорость расслабления
	+ - в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление :

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженность преодолевается так:

* Разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно

Применение спец.упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

* + спец.направленность достигается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре вида спорта (РБ). Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные
	+ следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии)
	+ техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек – 10 – 20 сек поработать ката или бой
* тенью
	+ - упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке

В таблице № 11 можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

**СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Таблица № 11** |  |
| № | Содержание методического приема(по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову) | Примеры |  |
|  |  |
|  | Введениенеобычныхисходныхположений | Ведение боя в разных стойках: низкая,высокая, лево-правосторонняя. Ведениебоя не в своей стойке. |  |
| 1 |  |
|  |  |
| 2 | Зеркальное выполнение упражнений | То же, что и в предыдущем случае |  |  |
|  | Изменениескоростиили темпадвижения | Выполнениеразличныхдействийсразличной скоростью и в разном темпе |  |
| 3 |  |
|  |  |  |  | Проведение тренировки в зале, наоткрытом воздухе. Проведение боев наукороченнойплощадке.Спортивныеигры на укороченной площадке. |  |
| 4 | Изменение пространственных границ, |  |
|  | в которых выполняется упражнение |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Смена способов выполненияупражнений | Выполнениеударовруками,ногами,подсечек,защит,передвиженияразличным способом |  |
| 5 |  |
|  |  |
|  |  |  |  | Выполнение серий ударов в прыжке на 360градусов, после нескольких кувырков черезголову, после серии поворотов и т.п. |  |  |
|  | Осложнение упражнений |  |  |  |
| 6 | дополнительными движениями |  |  |
|  |  |  |  | Ведение боя с различными по стилю |  |
|  |  |  |  | противниками: весу, росту, левшой или |  |
|  | Изменения противодействия | правшой. | Ведение | боя | с | двумя |  |
| 7 | занимающихся в парных или групповых | противниками; | стенка | на | стенку. |  |
| упражнениях |  |  | Применение |  | разных | тактических |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | комбинаций. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Выполнение |  | боевых |  | действий | в |  |
| 8 | Выполнение известных движений в | различных |  | сочетаниях, | ранее |  |
|  | неизвестных заранее сочетаниях | неизвестных |  |  |  |  |  |  |
|  | Усложнение координации движенийс помощью заданий типажонглирование | Жонглирование теннисным мячом:ведение мяча, броски и ловля об стенку |  |
| 9 |  |
|  |  |
|  | Варьирование различныхтактических условий | Ведение боя с различными спарринг- |  |  |
| 10 | партнерами |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Введение дополнительных объектовдействия и специальных раздражителей,требующих срочной перемены действий | Бой с использованием партнерами «стенка |  |  |
|  | на стенку», игровые упр-я с увеличенным |  |  |
| 11 | числом мячей, тренировки при зрителях |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Работа с молотками, гантелями,утяжелителями, амортизаторами |
| 12 | Направленное варьирование внешнихотягощений |  |
| 13 | Использование разных материально-технических средств и условий | Выполнение упр-й на различныхснарядах в зале и на свежем воздухе |
|  |  |  |

**2.1.5 ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

**Гибкость может быть общей и специальной.**

**Общая гибкость**– это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость**– значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуются использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Существуют **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий :

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.
3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке (по Б.В.Семееву, 1970), таблица № 12.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица № 12** |
|  | **Задачи тренировки** |
| **Разрабатываемые** |  |  |
| **суставы** | **Развитие гибкости** | **Поддержание гибкости** |
|  |  |  |
| Позвоночного столба | 90-100 | 40-50 |
| Плечевые | 50-60 | 30-40 |
| Лучезапястные | 30-35 | 20-25 |
| Тазобедренные | 60-70 | 30-40 |
| Коленные | 20-25 | 20-25 |
| голеностопные | 20-25 | 10-15 |

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

* Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
* Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
* те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
* развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
* развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным

вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

**МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ**

1. общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.
3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.
5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.
6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

**2.1.6 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

* тактика действий (тактика атаки и контратаки)
* тактика боя
* турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.). Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой

подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющееся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение.** Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непременное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

**Факторы, характеризующие благоприятные условия:**

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические

* психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

* + **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздергивающими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

* + **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е.работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца , который уступает вам в скорости.
	+ **Оборонительная:** заключается в том,что спортсмен не ведет каких-либо активныхдействий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками.И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздергивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Также мне хотелось бы перечислить и вкратце рассказать о некоторых методах и методических приемах совершенствования спортсмена в тактике:

1. Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:
	* технике ударов руками;
* техники ударов ногами;
* технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
* технике первого удара,

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

1. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.
2. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.
3. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

**Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ**

**Одиночные прямые удары руками и ногами.**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

**Боковые удары руками и ногами**

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья
	* контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

**Удары руками снизу**

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

**Одиночные и двухударные комбинации разнотипных**

**ударов руками и ногами**

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой
	* туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

**Серии разнотипных ударов руками и ногами**

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
7. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
8. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.

85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
2. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
3. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
4. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
5. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
6. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
7. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
8. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
9. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

**Серии повторных ударов**

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.

107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

**Ближний бой**

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него. *Элементы техники ближнего боя:*

1.Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

1. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
	* подставка левого (правого) локтя;
	* остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
	* остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
	* остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
2. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
3. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
	* отклонение туловища назад;
	* подставка правой ладони;
	* подставка левой ладони;
	* остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
4. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
5. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
	* «нырок»;
	* комбинированная защита;
	* приседания;
	* остановка;
	* отклонение назад.
6. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
7. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
	* комбинированная защита;
	* приседания;
	* отклонения назад.
8. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
	* снизу левой, правой в туловище;
	* снизу правой, левой в туловище;
	* боковые левой, правой в голову;
	* боковые правой, левой в голову;
	* снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
	* короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
	* снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
	* боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
	* снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
	* короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
	* снизу правой в голову, боковой левой в голову;
	* боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
9. Защита руками изнутри.
10. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
11. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

1. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
2. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

**2.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

***Перечень основных тем для теоретических занятий:***

1. **Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

1. **Состояние и развитие каратэ в России.**

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

1. **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

1. **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

1. **Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

1. **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

1. **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

1. **Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

1. **Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

1. **Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

1. **Основа тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической

мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

**12. Спортивные соревнования.**

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

**13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЧАС)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Таблица № 13** |  |
|  |  |  | Этапы подготовки |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Г Н П |  |  |  | У Т Г |  |  |  | Г С С |  |
| тем |  |  |  |  |  |  |  |
| До года | Свыше 1 | До 2 лет |  |  | Свыше 2-х лет |  | До 1 года |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | года |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.5 | 0.5 | 1 |  | - |  | 1 | 1 |  | 2 | - |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.5 | 0,5 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | - | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | - |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.5 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 0.5 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | - | - |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | - | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 1 | 1 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 4 |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 1 |  | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 3 |  |
| 13 | - | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 2 | 3 |  |
| Итого | 8 | 14 | 16 |  | 20 |  | 22 | 24 |  | 24 | 28 |  |
| : |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

***Воспитательная работа –*** это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

***Формы организации воспитательной работы:***

* собрания, лекции и беседы с обучающимися;
* информация о спортивных событиях в стране и в мире;
* встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
* родительские собрания;
* взаимодействие с общеобразовательной школой;
* культурно-массовые мероприятия;
* эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
* совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
* создание музея школы;
* поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над

младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было 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 и т.д.)

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 провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

* коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.
* воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

* зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен 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. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях по рукопашному бою, но и в учебе или трудовой деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

* процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью

* влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих спортивных достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

* + настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

 строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

 возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

 непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

 соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

 правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

 целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам

* элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения

**Общие указания по проведению занятий**

* 1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния
1. Занятия по каратэ состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувыки;

- перекаты;

- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания; - упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;

- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

**3.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЛАН-СХЕМА ГОДОВОГО ЦИКЛА**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

* + спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:
* развивающий физический (РФ);
* развивающий технический (РТ);
* контрольный (К);
* подводящий (П);
* соревновательный (С);
* восстановительный (В)**;**

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

* фаза приобретения спортивной формы;
* фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
* фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного

процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

* подготовительный;
* соревновательный;
* переходный.

Для спортсменов на этапе начальной специализации ( до 2-х лет обучения ) главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов углубленной специализации (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

* повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
* овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
* накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

* соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования (см. табл. № 14).

**Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле**

**с двумя основными соревнованиями (для УТГ и ГСС)**

**Таблица № 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** |  |  | **II** |  | **III** |  |  |  | **I** |  |  |  | **II** |  | **III** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |  | **6** |  | **7** | **8** | **9** | **10** |  | **11** | **12** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

I – подготовительный период

1. – соревновательный период
2. – переходный (восстановительный) период

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов подготовки (таблица 15 – 17). Показатели соревновательной нагрузки представлены в таблице № 18.

**Развивающий физический (РФ) (таблица № 15)**

**Задачи РФ микроцикла:**

* повышение уровня ОФП (развитие силы, быстроты, выносливости)
* изучение и совершенствование техники рукопашного боя, уделяя особое внимание комбинациям технических действий

**Процентное распределение времени тренировки по**

**средствам подготовки в РФ микроцикле**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица № 15** |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% времени тренировки** |
|  | ОФП | 64 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | СП |  | 36 |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 100 |
| Вторник | СП |  | - |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 45 |
| Среда | СП |  | 30 |
|  | СорП |  | 25 |
|  | ОФП |  | 100 |
| Четверг | СП |  | - |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 48 |
| Пятница | СП |  | 42 |
|  | СорП |  | 10 |
|  | ОФП |  | 100 |
| Суббота | СП |  | + парная, массаж |
|  | СорП |  |  |
| Воскресенье |  | Активный отдых |

**Развивающий технический (РТ) микроцикл (табл. № 16)**

**Задачи РТ цикла:**

* продолжение развития физических качеств
* совершенствование техники рукопашного боя в процессе тренировки
* совершенствование техники рукопашного боя в условиях учебных и учебно-тренировочных поединков

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Таблица № 16** |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
|  | ОФП |  | 40 |
| Понедельник | СП |  | 44 |
|  | СорП |  | 16 |
|  | ОФП |  | 22 |
| Вторник | СП |  | 64 |
|  | СорП |  | 14 |
|  | ОФП |  | 35 |
| Среда | СП |  | 51 |
|  | СорП |  | 14 |
|  | ОФП |  | 33 |
| Четверг | СП |  | 67 |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 25 |
| Пятница | СП |  | 50 |
|  | СорП |  | 25 |
|  |  |  |  |
|  | ОФП |  | 100 |
| Суббота | СП |  | + парная баня, массаж |
|  | СорП |  |  |
| Воскресенье |  | Активный отдых |

* CорП — соревновательная подготовка

**Контрольный недельный К - микроцикл (табл. № 17)**

**Задачи К - микроцикла:**

* контроль функциональной подготовленности

надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режима.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам**

**подготовки в К – микроцикле**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Таблица № 17** |
| **Дни недели** | **Средства тренировки** | **% от времени тренировки** |
|  | ОФП |  | 15 |
| Понедельник | СП |  | 73 |
|  | СорП |  | 12 |
|  | ОФП |  | 80 |
| Вторник | СП |  | 20 |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 25 |
| Среда | СП |  | 60 |
|  | СорП |  | 15 |
|  | ОФП |  | 40 |
| Четверг | СП |  | 60 |
|  | СорП |  | - |
|  | ОФП |  | 32 |
| Пятница | СП |  | 48 |
|  | СорП |  | 20 |
| Суббота | ОФП |  | 76 |
|  | СП |  | - |
|  | СорП |  | 24 |
|  |  |  | + парная баня, массаж |
| Воскресенье |  | Активный отдых |

* СорП — соревновательная подготовка

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)**

**Таблица № 18**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |  |
| Этапначальнойподготовки | Тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) | Этапсовершенст-вованияспортивногомастерства |  |
|  |
|  |
| Догода | Свышегода | До двухлет | Свышедвух лет |  |
|  |  |
| Общаяфизическаяподготовка (%) | 50-65 | 44-58 | 35-48 | 23-34 | 26-40 |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 21-23 | 18-23 | 20-23 | 25-28 | 25-28 |  |
|  |
|  |
| Технико -тактическаяподготовка (%) | 21-23 | 21-28 | 25-30 | 34-37 | 28-34 |  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Теретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка (%) | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 |  |  | 2-3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 |  |  | 3-4 |  |
| подготовка (%) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| соревнованиях, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| инструкторская и | - | 1-2 | 4-6 | 5-7 |  |  | 6-8 |  |
| судейская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практика (%) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3.3 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |  |  |
|  | **1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** **(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)** |  |  |

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ**

Годовой план на данный этап подготовки можно увидеть в таблице № 19.

* утверждение в выборе спортивной специализации – рукопашный бой и овладение основами техники.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

* укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
* обучение технике каратэ
* повышение уровня физической подготовленности
* отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий РБ

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

* игровой
* соревновательный
* круговой
* повторный
* равномерный
* контрольный

**ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

* общеразвивающие упражнения
* подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
* самостраховка и элементы акробатики
* скоростно-силовые упражнения
* базовая школа техники РБ
* прыжки и прыжковые упражнения
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

* учебно-тренировочные и теоретические занятия
* занятия по индивидуальным планам
* медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
* тестирование и медицинский контроль
* участие в соревнованиях
* инструкторская и судейская практика

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направленно на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

**ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ**

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
* всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
* метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
* скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
* гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
* школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

* первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно

* своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

* + контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
	+ упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.
		- отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
* медицинское обследование перед соревнованиями
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
* контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число не только соревновательных упражнений (игровые комплексы), но и участие в региональных соревнованиях.

**ГИГИЕНА. РЕЖИМ 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 учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий.

Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство.Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

**Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 х 20 м.

**Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Изучение и совершенствование техники и тактики:**

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 и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

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

Удержание сбоку и верхом. Защита от удержаний сбоку и верхом.

***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника каратэ.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ногой: прямой, боковой, круговой. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. Тоже, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ( 6 часов в неделю)**

**Таблица № 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV |  | V | VI | VII | Всего |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | О Ф П | 10 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 12 |  | 9 | 10 | 8 | 113 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | С Ф П | 7 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 6 | 8 | 6 | 71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Т Т П | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |  | 4 | 4 | 3 | 46 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | подготовка | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |  | 1 | 1 | -- | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Контрольно- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | переводные | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |  | 1 | -- | -- | 2 |
|  | испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | соревнования | -- | -- | 1 | -- | -- | -- | -- | 1 |  | -- | -- | -- | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Инструкторская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | судейская | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | - |  | -- | -- | -- | - |
|  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительн |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | ые мероприятия | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |  | -- | -- | -- | -- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Психологическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | подготовка | -- | -- | -- | 2 | -- | 2 | 2 | -- |  | -- | 2 | -- | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Медицинское |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | обследование | 1 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |  | 1 | - | -- | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Воспитательнаяработа | В процессе занятий |
|  |
|  | Всего за месяц | 24 | 23 | 25 | 24 | 21 | 22 | 24 | 25 |  | 22 | 25 | 17 | 252 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего за год |  |  |  |  |  |  | 252 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**3.4 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

***(9 часов в неделю)***

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице **№ 20**. Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических

качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

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

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей. Судейство школьных и городских соревнований в качестве секретарей, секундометриста.

**МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно

* своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

* + контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
	+ упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.
		- отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

* углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
* медицинское обследование перед соревнованиями
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
* контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается количество выступлений на официальных региональных первенствах. Причем выступать, для пользы дела, необходимо и по смежным видам спорта (дзюдо, кикбоксинг, каратэ).

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. 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, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», «день и ночь», «разведчики»,русская лапта»,различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистыепокачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**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 развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех-ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. 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 (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом

* линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(9 часов в неделю)**

**Таблица № 20**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Разделы | IX |  |  | X | XI | XII | I | II |  | III | IV | V | VI | VII | Всего |
| 1 | О Ф П | 17 |  | 17 | 15 | 15 | 14 | 15 |  | 15 |  | 13 | 13 | 15 | 11 | 160 |
| 2 | С Ф П | 8 |  | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 9 |  | 9 | 9 | 8 | 7 | 95 |
| 3 | Т Т П | 6 |  | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 |  | 9 |  | 9 | 9 | 8 | 7 | 85 |
|  | Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | подготовка | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | - | 10 |
|  | Контрольно – |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | переводные | 2 |  | - | - | - | - | - |  | - |  | - | 1 | - | - | 3 |
|  | испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | соревнования | - |  | - | 1 | - | - | 1 |  | - |  | - | 1 | - | - | 3 |
|  | Инструкторская |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | и судейская | - |  | - | - | - | - | - |  | - |  | - | - | - | - | - |
|  | практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Восстановительные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | мероприятия | - |  | - | 2 | - | - | 2 |  | 2 |  | 2 | - | 2 | - | 10 |
|  | Психологическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | подготовка | 1 |  | 2 | - | 2 | - | - |  | - |  | 2 | - | 2 | - | 9 |
|  | Медицинское |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | обследование | 1 |  | - | - | - | - | - |  | - |  | - | 2 | - | - | 3 |
|  | Воспитательная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | работа |  |  |  |  |  |  | В процессе занятий |  |  |  |  |  |
|  | Всего за месяц: | 36 |  | 35 | 35 | 35 | 33 | 35 |  | 36 |  | 36 | 36 | 36 | 25 | 378 |
|  | Всего за год: |  |  |  |  |  |  |  |  | 378 |  |  |  |  |  |  |  |

**3.5 ТРЕНИРОВАЧНЫЙ ЭТАП**

**1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (начальная специализация)**

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в **таблице №21.**

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два подэтапа: начальная специализация 1-2 года обучения и углубленная специализация 3

– 5 годов обучения.

**Основные задачи:**

* + совершенствование физической и функциональной подготовленности
	+ развитие специальных физических качеств
	+ овладение основами техники и ее совершенствование
	+ освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
	+ приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

**Основные показатели данного периода:**

* врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
* правила соревнований
* краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
* ОФП и СФП
* изучение и совершенствование техники и тактики
* выполнение контрольных нормативов
* инструкторская и судейская практика

**ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

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

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство школьных, городских и областных соревнований.

**КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

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.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:**

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Небольшие силовые комплексы по системе круговой тренировки (на 4-5 групп мышц).

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

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

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по

автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

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

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

– 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием рукопашного боя. Качественные показатели техники: 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.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ( начальной специализации)**

**1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(12 часов в неделю)**

**Таблица № 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | Разделы |  | IX | X | XI | XII | I | II |  | III | IV |  | V | VI | VII | Всего |
| 1 | OФ П | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 18 |  | 16 | 15 |  |  | 14 | 13 | 13 | 173 |
| 2 | С Ф П | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 15 |  | 15 | 18 |  |  | 18 | 16 | 7 | 157 |
| 3 | Т Т П | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 15 |  | 15 | 17 |  |  | 18 | 16 | 9 | 157 |
|  | Теоретическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 14 |
|  | Контрольно - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | переводные | 2 | - | - | 2 | - | - |  | - | - |  |  | 2 | - |  | - | 6 |
|  | испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Контрольные |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | соревнования | 1 | - | 2 | - | - | 2 |  | - | - |  |  | 2 | 2 |  | - | 9 |
|  | Инструкторская и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | судейская практика | - | 1 | - | 1 | - | 1 |  | - | 2 |  |  | - | 1 |  | - | 6 |
|  | Восстановительны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | е мероприятия | 2 | 2 | 4 | - | - | 2 |  | 2 | - |  |  | 2 | - |  | - | 14 |
|  | Психологическая |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | подготовка | - | 2 | - | 2 | 2 | - |  | - |  |  |  |  | 2 |  | 2 | 10 |
|  | Медицинское |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | обследование | 2 | - | - | - | 2 | - |  | - | - |  |  | - | 2 |  | - | 6 |
|  | Воспитательная |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | работа |  |  |  |  |  | В процессе занятий |  |  |  |  |  |
|  | Всего за месяц: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 50 | 50 | 52 | 51 | 50 | 54 |  | 50 | 53 |  |  | 57 | 53 | 32 | 552 |
|  | Всего за год: |  |  |  |  |  |  |  | 552 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3.6 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП** |  |  |  |  |  |
|  |  | **3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (углубленная специализация)** |  |  |

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице **№22.**

Основными задачами данного этапа являются:

* Совершенствование физической и функциональной подготовленности
* Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
* Формирование морально-волевых качеств
* Формирование теоретических знаний

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

* соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Инструкторская практика

.Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ**

**СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ*.***

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. 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, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

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

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами 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 партнерами: атака на подготовку противника, сложные

атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Бросковая техника: прогиб, бедро, посад. Защита от данных бросков. Болевые и удушающие приемы. Переход от ударной техники к борцовской и наоборот.

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. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

**3.7. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе

занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

**Инструкция**

**по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся**

**на занятиях по каратэ**

Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

1. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
2. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться,

чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

1. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
2. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
3. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
4. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
5. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
6. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё.

Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

* + - 1. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:
	+ Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.
	+ Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений

– щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).

* + Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
	+ Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
	+ При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
	+ Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
	+ Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.
		1. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
		2. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
		3. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости
* сохранности.

**3.8** **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного

процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

* выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
* надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
* не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
* не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
* прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
* применять упражнения на расслабление и массаж;
* освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
* применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц**,** но только по совету

врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

* педагогические
* психологические
* гигиенические
* медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление

работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.9** **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

* + течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

* уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
* уметь составить конспект и провести разминку в группе;
* уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
* провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
* уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
* уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

* уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ;
* уметь вести протокол поединков;
* участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
* судейство учебных поединков (самостоятельно);
* участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
* уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «Инструктор по спорту» и «Юный судья».

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ можно увидеть в таблице

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта рукопашный бой**

**Таблица № 24**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |  |
|  |  |
| Скоростные способности | 3 |  |
|  |  |
| Мышечная сила | 3 |  |
|  |  |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Выносливость | 3 |
|  |
| Гибкость | 2 |
|  |
| Координационные способности | 2 |
|  |
| Телосложение | 1 |
|  |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

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 безшипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 3 по 10 м (сек)**.Тест проводят в спортивном зале.Отмеряют20-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.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доскина покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положениявис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ноги туловища.
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. –упор лежа нагоризонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).**

И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

* **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **суммарное время 6-ти «входов», сек.** Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* **выполнение бросковой техники в течение 30 сек.** Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица № 25** |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |  |
| физическое качество | Юноши | Девушки |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |  |
| (не более 5,6 с) | (не более 6,2 с) |  |
|  |  |
| Координация | Челночный бег 3х10 м | Челночный бег 3х10 м |  |
| (не более 16 с) | (не более 16 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Непрерывный бег | Непрерывный бег |  |
| в свободном темпе 10 мин | в свободном темпе 8 мин |  |
|  |  |
|  | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |  |
|  | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |  |
| Сила | (не менее 15 раз) | (не менее 8 раз) |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Подъем туловища | Подъем туловища |  |
|  | в положении лежа | в положении лежа |  |
|  | (не менее 15 раз) | (не менее 13 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |  |
| качества | с места (не менее 120 см) | с места (не менее 110 см) |  |
|  | Владение техникой страховки при падении. |  |
| Техническая | Выполнение основных атакующих и защитных |  |
| подготовка | действий. |  |  |
|  |  |  |  |

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

**Таблица № 26**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |  |
| физическое качество | Юноши | Девушки |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |  |
| (не более 5 с) | (не более 5,6 с) |  |
|  |  |
| Координация | Челночный бег 3х10 м | Челночный бег 3х10 м |  |
| (не более 13 с) | (не более 13,5 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Непрерывный бег | Непрерывный бег в свободном |  |
| в свободном темпе 12 мин | темпе 10 мин |  |
|  |  |
|  | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |  |
|  | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |  |
| Сила | (не менее 17 раз) | (не менее 10 раз) |  |
| Подъем туловища | Подъем туловища |  |
|  |  |
|  | в положении лежа за 30 с | в положении лежа за 30 с |  |
|  | (не менее 17 раз) | (не менее 15 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |  |
| качества | с места (не менее 130 см) | с места (не менее 115 см) |  |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 5,3 сек |  |  |
| прямых ударов руками | Не менее 5.8 сек |  |
|  |  |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 8.2 сек |  |  |
| боковых ударов ногами | Не менее 8.5 сек |  |
|  |  |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 7.2 сек |  |  |
| «входов» | Не менее 7.5 сек |  |
|  |  |
| Техническое мастерство | Выполнение основных атакующих и защитных действий в |  |
| стойке и борьбе лежа |  |
|  |  |
| Спортивный разряд | Третьего и второго юношеских разрядов |  |
|  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Таблица № 27** |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) |  |
| физическое качество | Юноши | Девушки |  |
|  |  |  |  |
| Скоростные качества | Бег на 30 м | Бег на 30 м |  |
| (не более 5 с) | (не более 5,6 с) |  |
|  |  |
| Координация | Челночный бег 3х10 м | Челночный бег 3х10 м |  |
| (не более 12 с) | (не более 12,5 с) |  |
|  |  |
| Выносливость | Непрерывный бег | Непрерывный бег в свободном |  |
| в свободном темпе 12 мин | темпе 10 мин |  |
|  |  |
|  | Сгибание и разгибание | Сгибание и разгибание |  |
|  | рук в упоре лежа | рук в упоре лежа |  |
| Сила | (не менее 20 раз) | (не менее 10 раз) |  |
| Подъем туловища | Подъем туловища |  |
|  |  |
|  | в положении лежа за 30 с | в положении лежа за 30 с |  |
|  | (не менее 20 раз) | (не менее 15 раз) |  |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину | Прыжок в длину |  |
| качества | с места (не менее 160 см) | с места (не менее 135 см) |  |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 5,0 сек |  |  |
| прямых ударов руками | Не менее 5.3 сек |  |
|  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 8,0 сек |  |  |
| боковых ударов ногами | Не менее 8.2 сек |  |
|  |  |
| - Суммарное время 6-ти | Не менее 7,0 сек |  |  |
| «входов» | Не менее 7.2 сек |  |
|  |  |
| Техническое мастерство | Выполнение основных атакующих и защитных действий в |  |
| стойке и борьбе лежа |  |
|  |  |
| Спортивный разряд | I юношеского, третьего, второго и первого спортивного разряда |  |
|  |  |  |  |

**4.1 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня

**Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

* + начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, российского и международного уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

* + - конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

**После окончания 1 года занятий обучающийся должен:**

* стремиться к систематическим занятиям спортом
* овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
* развитие и совершенствование общих физических качеств
* ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

**По окончании этапа начальной подготовки должен:**

* систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
* совершенствовать показатели своей физической подготовленности
* совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя
* соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

**По окончании тренировочного этапа должен:**

* уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
* совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
* формировать морально-волевые качества
* освоить теоретические разделы программы.

**По окончании этапа совершенствования спортивного мастерства должен:**

* постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность
* постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)
* постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
* достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

***По окончании всей программы воспитанник сможет:***

* применять на практике полученные теоретические знания;
* управлять своим эмоциональным состоянием;
* самостоятельно планировать тренировочный процесс;
* организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;

иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта

* получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня - первую).

***Формы и способы фиксации результатов:***

* дневник достижений учащихся;
* портфолио обучающихся.

**Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала
* оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
* выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
* проведение углубленного медицинского обследования
* проведение текущего контроля тренировочного процесса.

**4.2 УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) являются:

* контроль за состоянием здоровья обучающихся;
* формирование навыков личной и общественной гигиены;
* формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.
	+ общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и

функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

***Программа углубленного медицинского обследования включает:***

* комплексную клиническую диагностику;
* оценку уровня здоровья и функционального состояния;
* оценку сердечнососудистой системы;
* оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
* контроль состояния центральной нервной системы;
* оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
* оценку состояния органов чувств;
* оценку состояния вегетативной нервной системы;
* контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства два раза

год должно проводиться углубленное обследование. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах № 29 - 30.**

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Таблица № 29** |  |
|  |  |  |  | **Ч С С ( уд. Мин. )** |  |
|  | **Возраст ( лет )** | **Девочки** |  | **Мальчики** |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 7 |  | 86,6 |  | 85,8 |  |
|  | 6 |  | 84,7 |  | 82,8 |  |
|  | 9 |  | 82,5 |  | 80,2 |  |
|  | 10 |  | 792 |  | 76,1 |  |
|  | 11 |  | 78,5 |  | 74,8 |  |
|  | 12 |  | 75,5 |  | 72,6 |  |
|  | 13 |  | 76,1 |  | 73,1 |  |
|  | 14 |  | 72,2 |  | 72,8 |  |
|  | 15 |  | 75,2 |  | 72,1 |  |
|  | 16 |  | 74,8 |  | 70,4 |  |
|  | 17 |  | 72,8 |  | 68,1 |  |
|  | 18 |  | 70,3 |  | 62,3 |  |
|  |  |  | **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)** |  |
|  |  |  |  |  | **Таблица № 30** |  |
|  |  | **ВОЗРАСТ** |  | **ММ.РТ.СТ.** |  |
|  |  | 4-6 лет | 75\50-85\60 |  |
|  |  | 7-10 лет | 90\50-100\55 |  |
|  |  | 11-12 лет | 95\60- 110\60 |  |
|  |  | 13-14 лет | 150\60-115\60 |  |
|  |  | 15-16 лет | 105\60-120\70 |  |

**4.3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

* + целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

* средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка);
* объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;

интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 31 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Таблица № 31** |
| **ЧСС ( уд/мин )** | **НАПРАВЛЕННОСТЬ** |
| **100-130** | **Аэробная (восстановительная)** |
| **140-170** | **Аэробная (тренирующая)** |
| **160-190** | **Анаэробно-аэробная (выносливость)** |
| **170-200** | **Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)** |
| **170-190** | **Алактатная-анаэробная (скорость-сила)** |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

R = (P1 + P2 + P3) – 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена в **таблице №32.**

**ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА**

**К РАБОТЕ (РУФЬЕ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Таблица № 32** |
| **Качественная оценка** |  |  | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 | и менее |
| Хорошо | 3 | – 6 |
| Удовлетворительно | 7 | – 10 |
| Плохо | 11 | – 14 |
| Очень плохо | 15 | – 17 |
| Критическое | 18 | и более |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Основная литература:***

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с
3. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
4. 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.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

***Дополнительная литература:***

1. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с
2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995 – 23с
3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО

«Издательство Астрель», 2003

1. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
2. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
3. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
4. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
5. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.-

М.: ФиС, 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
4. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных

тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по предпрофессиональной программе необходимы следующие средства и материалы (Таблицы 33 – 36).

**Таблица № 33**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица | Количество |  |
| п/п | оборудования, спортивного инвентаря | измерения | изделий |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Основное оборудование и инвентарь |  |  |  |
| 1 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |  |
| 2. | Лапы боксерские | пара | 4 |  |
| 3. | Лапы-ракетки | штук | 5 |  |
| 4. | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |  |
|  | Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |  |
| 5. | Гантели переменной массы от 1 до 6 кг | пар | 8 |  |
| 6. | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | пар | 3 |  |
| 7. | Зеркало 3 х 1,5 м | штук | 2 |  |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 8 |  |
| 9. | Мяч футбольный | штук | 1 |  |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |  |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |  |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | штук | 10 |  |
| 13. | Насос для накачивания мячей с иглами | комплект | 1 |  |
| 14. | Перекладина гимнастическая переменной высоты | штук | 1 |  |
| (универсальная) |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |  |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |  |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |  |
| 18. | Урна-плевательница | штук | 2 |  |
|  | Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства |  |  |
| 19. | Весы до 150 кг | штук | 2 |  |
| 20. | Секундомер электронный | штук | 4 |  |



**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Таблица № 34** |  |
|  |  |  |  |  |
| № | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |  |
| п/п |  |
|  |  |  |  |
|  | **Спортивная экипировка** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Кимоно | комплект | 16 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 2. | Накладки 2х цветов красного и синего цвета | пар | 16 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| 3. | Футы красного и синего цвета | пар | 16 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| 4. | Протектор-бандаж для груди | комплект | 16 |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |

***Методическое обеспечение дополнительной предпрофессиональной программы***

**Таблица № 35**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ***Вид и форма*** |  |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и*** | ***Методы и приёмы организации*** | ***Дидактический*** | ***контроля, форма*** |  |
|  |  | ***проведения занятия*** | ***учебно-воспитательного*** | ***материал, техническое*** | ***предъявления*** |  |
|  |  |  | ***процесса*** | ***оснащение занятий*** | ***результата*** |  |
|  | Общие основы | Групповая, - с организацией | Словесный, объяснение, рассказ, | Специальная литература, | Вводный, |  |
|  | рукопашного боя ПП | индивидуальных форм | беседа практические задания, | справочные материалы, | положение о |  |
| **1** | и ТБ Правила | работы внутри группы, | объяснение нового материала. | картинки, плакаты. | соревнованиях по |  |
| и методика судейства | подгрупповая, фронтальная |  | Правила судейства. | каратэ. |  |
|  |  |  |
|  | в каратэ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Таблицы, схемы, |  |  |
|  |  |  |  | карточки, малый |  |  |
|  |  |  | Словесный, | спортинвентарь (резина, | Тестирование, |  |
| **2** | Общая физическая | Индивидуальная, групповая, | наглядный показ, | гантели, медицинбол, | зачеты, протоколы |  |
| подготовка | подгрупповая, | упражнения в парах, работа на | тен.мячи и т.д. |  |  |
|  |  |  |
|  |  | поточная, фронтальная | снарядах, УТЗ | обучающегося, силовые |  |  |
|  |  |  |  | тренажеры |  |  |
|  |  |  |  | Литература, схемы, |  |  |
|  |  | Групповая, - с организацией | Словесный, объяснение нового | справочные материалы, | Зачет, тестирование, |  |
| **3** | Специальная | индивидуальных форм | материала, рассказ, | плакаты, мелкий и | учебные бои, |  |
| физическая | работы внутри группы, | практические занятия, | средний спортинвентарь | промежуточный тест. |  |
|  |  |
|  | подготовка | подгрупповая, фронтальная, | упражнения в парах, УТЗ, | (малые гантели, |  |  |
|  |  | коллективно-групповая, в | наглядный показ тренером. | пунктбол, лапы, бокс. |  |  |
|  |  | парах |  | мешки и груши, манекен) |  |  |
|  | Технико-тактическая | Групповая, - с организацией | Словесный, объяснение, беседа, | Плакаты, мелкий | Зачет, тестирование, |  |
| **4** | подготовка | индивидуальных форм | практические занятия, | инвентарь обучающего. | учебные бои, |  |
|  |  | работы внутри группы, | упражнения в парах, УТЗ, | Терминология, | промежуточный тест, |  |
|  |  | подгрупповая, коллективно- | наглядный показ тренером. | жестикуляция. | соревнование |  |
|  |  | групповая, в парах | Учебные бои. |  |  |  |
|  |  |  | практические занятия, | Плакаты, соревновательны | Тренировочные бои, |  |
| **5** | Соревновательная | Групповая, подгрупповая, | упражнения в парах, УТЗ, | инвентарь (капа, перчатки, | промежуточный |  |
|  | подготовка | коллективно-групповая | Учебно-тренировочные бои. | футы, бандаж) | отбор, |  |
|  |  |  |  |  | соревнования |  |
|  |  |  |  |  |  |  |