**УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета МБУ ДО СШ «Юность»  протокол № 2 от 20.12.2024 года |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО СШ «Юность  от 01.01.2025г. № 86-У  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С.Козлов |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»**

**Срок реализации программы 8 лет на этапах:**

начальной подготовки –3 года;

тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

высшего спортивного мастерства – без ограничений

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше

**Составитель:**

Темирханова А.А.- зам. директора по УСР

Дуброва С.А.- ст. инструктор - методист

Грынь А.В. – тренер - преподаватель

Мушинский С.А.. –тренер - преподаватель

Савченкова И.Н.-тренер- преподаватель

Ростовская область, г. Аксай, 2025 г.

Содержание

1. **Общие положения**

Цель Программы

Краткая характеристика вида спорта «всестилевое каратэ»

1. **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные

границы ли, проходящих спортивную подготовку

Объем Программы

Виды (формы) обучения

Годовой учебно-тренировочный план

Календарный план воспитательной работы

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

Планы инструкторской и судейской практики

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и

применения восстановительных средств

1. **Система контроля**
2. **Рабочая программа по виду спорта**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий Учебно-тематический план

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам**
2. **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**I.** **Общие положения**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовкипо виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1068 [[1]](#footnote-1)(далее – ФССП).
  2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебнотренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

* оздоровитеьные;
* образовательные;
* воспитательные;
* спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой

систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно0-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «всестилевое каратэ».

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и

неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития обучающихся, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало

во внешнем и внутреннем мире:

-с внешней стороны физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя

естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов; -внутри эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе

каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

На этап начальной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении

дополнительного образования «Спортивная школа» (далее – «Организация») зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе

спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «всестилевое каратэ» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №1 **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам,** **количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих  спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | от 10 | от 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | от 12 | от 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | от 16 | от 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | от 18 | от 2 |
| Для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | от 7 | от 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | от 10 | от 10 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | от 14 | от 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | от 16 | от 2 |

**2.2.Объем Программы**

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный

процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-

тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем программы представлен в Таблице №2.

Таблица №2 **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день

суммарная продолжительность занятий не должна превышать более восьми часов.

**2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочное занятие, спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

**Учебно-тренировочные занятия.**

В процессе спортивной подготовки по всестилевому каратэ

осуществляются следующие виды подготовки:

* общая физическая подготовка;
* специальная физическая подготовка;
* техническая подготовка;
* тактическая подготовка;
* соревновательная подготовка;
* психологическая подготовка;
* интегральная подготовка;
* другие виды подготовки.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса,

подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ.

Таблица №3 **Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебнотренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебнотренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к  другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным  соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные  мероприятия по общей  и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного  медицинского обследования |  |  | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся в Организации к соревнованиям.

**Спортивные соревнования.** Соревнования – важная составная часть обучения. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают следующие виды соревнований:

* контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность обучения. С учетом их результатов разрабатывается программа последующего обучения. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
* отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
* основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетнего обучения.

Функции соревнований в виде спорта «всестилевое каратэ» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, создание яркого спортивного зрелища.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа обучения (Таблица №4).

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До трех лет | Свыше  трех лет |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях соблюдаются следующие требования:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы, проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым

учебно-тренировочным планом (Таблица №5).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может

осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

11

Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6 | 10 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | | 8-10 | | 3 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 140 | 202 | 208 | 188 | 219 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 56 | 104 | 200 | 229 | 222 |
| 3. | Спортивные соревнования | 0 | 0 | 21 | 50 | 83 | 162 |
| 4. | Техническая подготовка | 77 | 80 | 110 | 208 | 256 | 344 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 31 | 32 | 68 | 121 | 200 | 195 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 5 | 25 | 42 | 49 |
| 7. | Медицинские, медикобиологические, | 2 | 4 | 10 | 20 | 42 | 57 |

12

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №6 **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **1. Профориентационная деятельность** | |  |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:   * освоение навыков организации и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта-учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества;- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
|  | **2. Здоровьесбережение** | |  |
| 2.1. | Организация и | Дни здоровья и спорта, в рамках которых | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | предусмотрено:   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. |  |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного  процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | В течение года |
| **3. Патриотическое воспитание обучающихся** | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в  Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятия; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные |  |
|  |  | образовательные программы спортивной подготовки |  |
|  | **4. Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и

борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №7.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Таблица №7 **План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Начальная подготовка | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта.  «Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственными за  антидопинговое  обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов  (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить обучающихся  проверять |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | |  | лекарственные  препараты через  сервисы по проверке препаратов в виде  домашнего задания  (тренер-преподаватель  называет спортсмену  2-3 лекарственных препарата для  самостоятельной проверки дома) |
| 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. |
| 5. | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе  формирования  антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня  родительского  собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для  родителей. Научить родителей  пользоваться  сервисом по проверке препаратов. |
| 6. | Семинар для тренеров-преподавателей | «Виды нарушений  антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе  формирования  антидопинговой культуры | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Тверской области |
| Учебно-тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | 1. Веселые старты | | «Честная игра» | 1 раз в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового |
|  |  | | |  | образования. |
| 3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей | | «Виды нарушений  антидопинговых правил»,  «Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Тверской области |
| 4. Родительское собрание | | «Роль родителей в процессе  формирования  антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня  родительского  собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для  родителей. Научить родителей  пользоваться  сервисом по проверке |
| Этапы совершенствования спортивного  мастерства и высшего  спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это  неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. |
| 2. Семинар | | «Виды нарушений  антидопинговых правил»,  «Процедура допинг-  контроля»,  «Подача запроса на ТИ»,  «Система  АДАМС» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Тверской области |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одна из важнейших задач Организации - подготовка обучающихся к роли

помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-

тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе всестилевого каратэ.

В течение процесса подготовки спортсменов в рамках инструкторской

практики тренер-преподаватель привлекает обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формирует у обучающихся умения самостоятельно качественно выполнять изученные технические элементы и упражнения по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил

всестилевого каратэ и овладение навыками судейства. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных поединков.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с

повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы:

* овладение принятой в каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений;
* овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями;
* овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
* наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, необходимо уметь находить ошибки и уметь их исправлять; - подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрировать технические действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных приемов и упражнений;
* изучение основных положений правил по каратэ;
* судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи, арбитра;
* контроль формы спортсменов перед поединком;
* проведение процедуры взвешивания участников соревнований;
* участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря;
* ведение протоколов соревнований;
* выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей и девушек.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства:

* овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися;
* помощи тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах;

-самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;

* проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах;
* участие в судействе соревнований в роли главного секретаря, секретаря, арбитров, боковых судей;
* ведение протоколов соревнований;
* выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп;
* проведение жеребьевки участников;
* выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей и девушек.

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

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального

состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей, динамки уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится один раз в

год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 №1144н). Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя: комплексную

клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечно-сосудистой системы, оценку систем внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состоянием нервномышечного аппарата, текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и

своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, его рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СпецП и соревновательная подготовка – СорП): время или объем учебно-тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность учебно-тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состояние обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту (Таблица №8).

Таблица №8

**Шкала интенсивности учебно-тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интенсивность** | **Ч** | **СС** |
| **Уд./10 с.** | **Уд./мин.** |
| Максимальная | 30 и более | 180 и более |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации обучающихся к учебно-тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером-преподавателем перед каждым учебно-тренировочным занятием.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-

минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища.

Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в

положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: R = 4\* (P1 + P2 + P3) – 200) /10.

Таблица №9 **Оценка адаптации организма к предыдущей работе.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применятся широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификацией обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Восстановление обучающихся можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Огромную важность имеет восстановление возможностей обучающегося до исходного уровня.

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

* педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии его объема и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха;
* гигиенические: режим дня; уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
* психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;
* медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез ,гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, баня, бассейн и сауна.

Физические факторы представляют собой большую группу средств,

используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению

реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры в течение дня, желательно ограничится одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности и при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к

спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

**III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

* овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
* ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды

Российской Федерации;

* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица №10 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовкипо виду спорта**

**«всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | | | | |
| 1.1. | | | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | | | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 10 | 5 | | 13 | 7 |
| 1.4. | | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  от уровня скамьи | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | +3 | | +4 | +5 |
| 1.5. | | | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | | 9,3 | 9,5 |
| 1.6. | | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 130 | 120 | | 140 | 130 |
| 1.7. | | | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1  мин | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 27 | 24 | | 32 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | | | | | | |
| 2.1. | | | Бег на 30 м | с | не более | | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | | 6,7 | 6,8 |
| 2.2. | | | Смешанное передвижение на  1000 м | мин, с | не более | | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | | 6.40 | 7.05 |
| 2.3. | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 7 | 4 | | 10 | 6 |
| 2.4. | | | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  от уровня скамьи | см | не менее | | |  | |
| +1 | +3 | | +3 | +5 |
| 2.5. | | | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
|  | |  | |  | 10,3 | 10,6 | | 10,0 | 10,4 |
| 2.6. | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 120 | 115 |
| 2.7. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин | | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 21 | 18 | | 24 | 21 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | |
| 3.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | | | количество раз | не менее | | | | |
| 60 | | | | |
| 3.2. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в  коленях. Бросок набивного меча  весом 2 кг снизу-вперед двумя  руками | | | м | не менее | | | | |
| 5 | | | 4 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | | | | | | |
| 4.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | | | количество раз | не менее | | | | |
| 40 | | | | |
| 4.2. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в  коленях. Бросок набивного меча  весом 1 кг снизу-вперед двумя  руками | | | м | не менее | | | | |
| 4 | | | 3 | |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**по виду спорта «всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 36 | 30 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,0 | 6,2 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 5.50 | 6.20 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 32 | 27 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее | |
| 10 | 8 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 8 | 6 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 30 с | количество раз | не менее | |
| 30 | 20 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 30 с | количество раз | 20 | 15 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 4.1. | Прыжки через скакалку за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 60 | |
| 4.2. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч,  согнуты в коленях.  Бросок набивного меча весом  2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| 5 | 4 |

Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства**

**по виду спорта «всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ юниоры | девушки/  юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,7 | 5,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 11.20 |
|  | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 14.30 | – |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 31 | 11 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| +8 | +9 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,6 | 8,7 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 210 | 170 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 40 | 36 |
| 1.8. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 18.00 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 25.30 | – |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,1 | 5,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 9,40 | 11,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи | см | не менее | |
| +6 | +8 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 190 | 160 |
| 2.7. | Поднимание туловища | количество раз | не менее | |
|  | из положения лежа на спине за 1 мин |  | 39 | 34 |
| 2.8. | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 16.00 | 18.30 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее | |
| 12 | 10 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 10 | 8 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | количество раз | не менее | |
| 70 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | количество раз | не менее | |
| 40 | 30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 4.1. | Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с | количество раз | не менее | |
| 20 | 16 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч,  согнуты в коленях.  Бросок набивного меча весом  2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| 7 | 6 |

Таблица №13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода**

**и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта**

**«всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юниоры/ мужчины | юниорки/ женщины |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,3 | 5,1 |
| 1.2. | Бег 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 10.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | – |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 44 | 17 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  от уровня скамьи | см | не менее | |
| +13 | +16 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,1 | 8,2 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  за 1 мин | см | не менее | |
| 240 | 195 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | количество раз | не менее | |
| 48 | 43 |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 17.30 |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.00 | – |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,4 | 5,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| – | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12,40 | – |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  от уровня скамьи | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине  за 1 мин | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.8. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| – | 16.30 |
| 2.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | – |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Удары по снаряду руками за 10 с | количество раз | не менее | |
| 20 | 16 |
| 3.2. | Удары по снаряду ногами за 10 с | количество раз | 12 | 10 |
| 3.3. | Удары по снаряду руками за 60 с | количество раз | не менее | |
| 80 | 60 |
| 3.4. | Удары по снаряду ногами за 60 с | количество раз | 60 | 50 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:  «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» | | | | |
| 4.1. | Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки  за 30 с | количество раз | не менее | |
| 30 | 24 |
| 4.2. |  | м | не менее | |
|  | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного  меча весом 2 кг снизу-вперед  двумя руками |  | 10 | 8 |

Таблица №14

**Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Уровень спортивной квалификации** |
| Этап начальной подготовки | Требования к квалификации не предъявляются |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский  спортивный разряд», «второй юношеский  спортивный разряд», «первый юношеский  спортивный разряд» |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех  лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый  спортивный разряд» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| Этап высшего спортивного мастерства | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**IV. Рабочая программа**

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

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися

следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

* физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья;
* состояние и развитие всестилевого каратэ в России;
* воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
* влияние физических упражнений на организм спортсмена;
* физиологические особенности и физическая подготовка;
* гигиенические требования к занимающимся спортом;
* профилактика заболеваемости и травматизма в спорте;
* общая характеристика спортивной подготовки;
* планирование и контроль спортивной подготовки;
* основы техники каратэ и техническая подготовка;
* основа тактики и тактическая подготовка;
* спортивные соревнования;
* единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке:

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. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны
2. Состояние и развитие всестилевого 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. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности обучающегося.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств обучающегося. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочного занятия. 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.
4. Влияние физических упражнений на организм обучающегося. Анатомоморфологические 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.
2. 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 обучающихся. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов.

Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса обучающегося. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая 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 обучающихся. 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 учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.
2. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации учебно-тренировочного занятия. Характерные особенности периодов учебно-тренировочного занятия. Единство ОФП и СФП. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение учебно-тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в учебно-тренировочном занятии. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика учебно-тренировочного занятия. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.
3. 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 учебно-тренировочного занятия 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.
4. Основы техники всестилевого каратэ 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 в каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
5. 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 в 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.
6. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.
7. 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.

В области общей и специально физической подготовки:

* освоение комплексов физических упражнений;
* развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Сила и методы ее развития.

В группе скоростно-силовых видов спорта в ходе ОФП силовая

подготовка занимает 60-70% общего учебно-тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего учебно-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 обучающегося 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 обучающегося являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства спортсмена.

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.

В 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 при напряжении, и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В такие случаи их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамический.

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.

Методы развития силовых способностей.

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

* общего;
* регионального;
* локального воздействия на мышечные группы.

К 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 ССМ и ВСМ);
* динамических усилий (для групп ССМ и ВСМ);
* прогрессирующих отягощений;
* ударный (для всех этапов подготовки);
* сопряженных воздействий;
* вариативный (для всех этапов подготовки);- изометрических напряжений; - электростимуляции.

Для обучающихся на этапах от НП до ССМ используются в основном

следующие методы:

* Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенный при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения.
* Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников. 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 с различными 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. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

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;

К 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 занятие – 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 занятие. 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 одно учебно-тренировочное занятие 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 около предельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа

подготовки, применяемых средств. Так, при использовании обще-подготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать

следующее:

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 делать по 8 – 13 спрыгиваний в серии. Объем учебно-тренировочной нагрузки в занятии – 30 – 60 спрыгиваний. Упражнение – «стреножник» (выталкивание грифа штанги от груди со сменой ног). Вес грифа – 3 5 – 10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Выполнять сериями, 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 – 510 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности). Количество повторений – 5 – 10 для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

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 движущийся 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 в 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.

С 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 случае, 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:

* 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 учебно-тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8- 10мин;
* для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В учебно-тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Рекомендуется следующая схема 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.

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.

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления

предлагается 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.

Таблица №15 **Упражнения для развития быстроты и их выполнение**

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

Таблица №16 **Методика развития скорости в движениях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метод** | **Содержание метода** | **Задачи** |
| С ускорением | Выполнения упражнения с нарастающей быстротой,  доходящей до максимума.  Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др. | Учащение движений, увеличение скорости  передвижения, овладение  расслаблением. Контроль, в  том числе за нарастанием  скорости |
| С хода | С предварительного разгона:  преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью | Учащение движений, увеличение скорости  продвижения, контроль результативности |
| Переменный | Выполнение упражнения, чередуя ускорения с  максимально возможной скоростью (5-25 сек.) и с  меньшей интенсивностью (20-  60 сек.). Тоже с отягощениями и сразу без него | Учащение движение, увеличение скорости  продвижения, овладение расслаблением |
| Уравнительный (гандикап) | Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами | Увеличение скорости продвижения, воспитание  волевых качеств и стремление к максимальному проявлению  скорости |
| Эстафеты | Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Тоже  с включением переноски груза  и сразу без него | Увеличение скорости продвижения |
| Игры | Выполнение упражнений на быстроту в процессе  подвижных и спортивных игр | Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением |
| Соревнования учебно-тренировочные | Выполнение упражнений с предельной быстротой, скоростью и частотой  движений в условиях соревнований | Увеличение быстроты движений, скорости  продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов |
| Соревнования официальные | Выполнение упражнений с предельной быстротой  движений и скоростью передвижения | Увеличение скорости движения, быстроты,  овладение расслаблением,  воспитание волевых качеств,  контроль |
| Повторный | Повторное выполнение | Увеличение быстроты |
|  | упражнений с около  предельной, максимальной и  превышающей ее быстротой.  То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же  упражнения в обычных  условиях. То же чередуя в  одном занятии выполнение  упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях | движений, действий,  увеличение скорости  продвижения и скорости двигательной 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. Общеразвивающие упражнения 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. Общеразвивающие упражнения 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 около предельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты. 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 в 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.

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 течение 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 «через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер). Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца: - 1 этап – развитие общей выносливости;

* 2 этап – образование специального фундамента для выносливости;
* 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
* 4 этап – воспитание специальной выносливости, прямонаправленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие общей выносливости.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения

общей выносливости – 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.

В 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 учебно-тренировочных упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию общей выносливости (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 учебно-тренировочной работы;
* поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
* укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

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.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных

результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов специальной выносливости.

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 учебно-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, 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 количество 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. 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 течение 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 течение 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 с одновременной сменой ног.

9. 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

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
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин – отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин – отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин – отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин – отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 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. Учебно-тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

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. В 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

результате.

Мышечная напряженность бывает в 3 формах: повышенное напряжение в

мышцах в условиях покоя, где 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 со 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. Кроме соревновательного движения, могут применяться – специальные;
* следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (наукороченной 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 с тенью;
* упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке.

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 течение одного учебно-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 учебно-тренировочного занятия.

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.

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. Методические 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.

Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

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. Следует различать:

* тактика действий (тактика атаки и контратаки);
* тактика боя;
* турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе ит.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и

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

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся

обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический 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 и 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». Низко опущенные 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:

* атакующая: 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: в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает2-ым 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 активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим, 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.

Методы и методические приемы совершенствования спортсмена в

тактике:

* 1. Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:
* техника ударов руками;
* техника ударов ногами;
* техника защитных действий от ударов рук и ног;
* техника защитных действий от борцовской техники;
* техника работы в партере;
* техника перехода от ударной фазы к бросковой;
* техника 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 в стойке; технике ударов ногами и защит от «добивающего действия».

* 1. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого

тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

* 1. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники,

применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

* 1. 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.

Тактика усложнения внешней обстановки:

1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника. Данный прием заключается в том, что в упражнения, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий. Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.
2. Использование необычных исходных положений. По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника. Пример: Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.
3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью. В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение. Например,: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спец тренажёры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.
4. Изменение пространства для выполнения тактических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема. Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.
5. Выполнение действий в необычных условиях. Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд. Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний по 1 и 2 линии, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет. Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или встретить его встречное движение.
6. Выполнение технических действий по команде тренера-преподавателя.

а), Например, тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) вся группа обучающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3ударов (например «двоечка + маваши-гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполнятся максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) «Встречный удар через среднего». Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяки-цуки-дзёдан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяки-цуки-чудан»). Упражнение выполняется в течение 30 сек – 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1- й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становиться следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер-преподаватель дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-трио-дин» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «одиндва – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Причем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях.

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления. Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.
2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий. Пример: учебно-тренировочные занятия, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров-преподавателей.
3. Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитом восприятии и оценке собственных движений. Пример: выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения ката соло без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронок» на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.
4. Прием формирования рабочей обстановки. Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях. Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Метод облегчения условий выполнения технических действий.

1. Методический прием вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена. Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.
2. Прием снижения мышечных напряжений. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда. Пример: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.
3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов («киктест»).

Метод сопряженных воздействий.

1. Применение специальных динамических упражнений. Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.
2. Применение специальных изометрических упражнений. Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин. Используются данные упражнения для силы рук и туловища. Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнёра. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Техническая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений. В положении стоя (в стойке):

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота;
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота;
3. Зацеп снаружи;
4. Бедро;
5. Подхват;
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо;
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо;
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри;
9. Бросок захватом ног;
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением;
11. Боковая подсечка;
12. Задняя подсечка;
13. Зацеп изнутри;
14. Подхват с захватом ноги;
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо;
16. Выведение из равновесия;
17. Бросок захватом ноги изнутри;
18. «Мельница»;
19. Бросок через спину захватом руки под плечо;
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»);
21. Зацеп стопой;
22. Отхват с зацепом ноги;
23. Бросок через голову упором стопой в живот;
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении Рывка;
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции;
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего;
27. Бросок захватом руки на плечо;
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера;
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом;
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром;
31. Защита от зацепа изнутри – оставление ноги;
32. Защита от подхвата – преставление ноги через атакующую ногу;
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи;
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком;
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком;
37. Боковое бедро;
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку;
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции;
40. Подсечка изнутри;
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью;
44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком;
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги;
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком;
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком;
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри;
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед;
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком;
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком;
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри;
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками;
55. «Мельница» с захватом рук;
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону);
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесиярывком;
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком;
59. Задняя подножка при захвате противником пояса;
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
61. Зацеп снаружи садясь;
62. Отхват;
63. Защита от броска через голову; присесть, выводя таз вперед;
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь;
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего;
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи);
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота);
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку;
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком;
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу;
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего;
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро);
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног;
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком;
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком;
77. Защита от броска через спину наклоняясь;
78. Защита от броска прогибом – выводя таз навстречу движению таза атакующего;
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком;
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением наперекрест;
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком;
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком;
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей»;
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног;
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком;86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком;
86. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком;
87. Бросок захватом голени снаружи;
88. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх;
89. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком;
90. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком;
91. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением);
92. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища;
93. «Мельница» с захватом отворота;
94. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку);
95. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания);
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа):

1. Удержание сбоку;
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами;
3. Удержание верхом с захватом рук;
4. Узел поперек;
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног;
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях);
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо;
8. Удержание со стороны ног с захватом рук;
9. Уход от удержания сбоку – через мост;
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе;
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища;
12. Удержание поперек;
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний);
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо;
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку;
16. Удержание сбоку – лежа;
17. Рычаг колена;
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы;
19. Удержание верхом с захватом головы;
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из–под шеи;
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа);
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаглоктя грудью сверху);
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног);
24. Удержание сбоку с захватом туловища;
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра);
26. Удержание со стороны головы с захватом рук;
27. Переворачивание захватом рук сбоку;
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку;
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из–подтуловища;
30. Удержание со стороны головы без захвата рук;
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени;
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы;
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи и туловища;
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо;
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо;
36. Рычаг колена захватом ноги руками;
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку);
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника;
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упираясь руками в плечи(туловище) атакующего;
40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги;
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой;
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком;
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри;
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо;
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху;
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги;
47. Удержание со стороны головы после задней подножки;
48. Уход от удержания сбоку – выседом;
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног;
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги;
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри;
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами;53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа;
53. Уход от удержания верхом – захватом куртки из-под руки;
54. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку;
55. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке –противник на коленях;
56. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата;
57. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи;
58. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками);
59. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами;
60. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног;
61. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке;
62. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего);
63. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия;
64. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот;
65. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри;
66. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки;
67. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника;
68. Узел ноги ногой;
69. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги;
70. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром;
71. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди локтем под себя);
72. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку;
73. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы;
74. Удержание поперек после бокового переворота;
75. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего;
76. Узел ногой;
77. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом;
78. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног;
79. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот;
80. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена;
81. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку;
82. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему;
83. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним);
84. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук;
85. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног;
86. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку;
87. Узел ноги руками после удержания поперек;
88. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена;
89. Удержание сбоку с захватом своего бедра;
90. Уход от удержания верхом через мост;
91. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча);
92. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе;
93. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи;
94. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием);
95. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи;
96. Защита от узла поперек – выпрямлением руки;
97. Рычаг колена – кувырком из стойки;

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в

рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются

защиты от них.

Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует,

затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее. Одиночные прямые удары руками и ногами:

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони ишагом назад;
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя ишагом 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;
5. Ложные прямые удары левой рукой;
6. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони;
7. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову;
8. 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;
9. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтяи шагом назад;
10. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище;
11. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо;
12. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево;
13. 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;

1. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову.

Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя;

1. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище;
2. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча;
3. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище;
4. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище;
5. Атака трех ударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой –левой в голову – правой в туловище;
6. Атака трех ударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой –левой – правой в голову;
7. Контратака трех ударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову;
8. 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 с 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 левогопредплечья;
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правогопредплечья с контратакой боковым правым в голову;
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони иконтратакой боковым ударом правой ногой в туловище;
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони иконтратакой 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, защитаподставкой 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 иконтратака 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 иконтратака 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 контратакаснизу правой в голову;
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставкамилоктей;
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставкамилоктей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище;
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставкамиладоней;
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставкамиладоней 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 снизуправой в туловище;
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизуправой в туловище;
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой вТуловище;
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в

Туловище;

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизуправой в туловище, боковым левой в голову;
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковымправой в голову;
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой вголову;
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой вГолову;
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковымправой в туловище;
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковымлевой в голову;
7. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой втуловище;
8. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой втуловище;
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковымлевой в туловище;
10. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизулевой в туловище, боковым правой в голову;
11. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой всторону с разворотом в туловище;
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой всторону с разворотом в туловище;
13. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча иконтратака прямым правой, боковым левой в голову;
14. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первогоудара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову;
15. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногойнаружу с разворотом в голову;
16. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногойнаружу с разворотом в голову;
17. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первогоудара 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 контратакаударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой);
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратакаударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову;
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакаруками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище;
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратакаударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище;
5. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакаударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову;
6. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударамируками: 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 ударамируками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову;
9. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защитакомбинированная – 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;
10. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратакаударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову;
11. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакаударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище;
12. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударамируками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову;
13. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья иконтратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище;
14. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья иконтратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище;
15. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке сбоковым ударом правой ногой в туловище;
16. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковымударом левой ногой в туловище;
17. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке сбоковым ударом правой ногой в голову;
18. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке сбоковым ударом левой ногой в голову. Серии повторных ударов:
19. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правойладони и ответ прямым левой рукой в голову;
20. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левоголоктя и контратака прямым левой в голову;
21. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левогоплеча и ответный прямой правой рукой в голову;
22. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакаповторным снизу правой рукой в туловище;
23. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратакаповторным снизу левой рукой в туловище;
24. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечьяна бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову;
25. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечьяна бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову;
26. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левогопредплечья и контратака боковым правой рукой в голову;
27. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правогопредплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
28. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защитаподставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову;
29. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставкамилоктя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову;
30. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкойправого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову;
31. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защитаподставкой 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);

2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

* подставка левого (правого) локтя;
* остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющейруки;
* остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;- остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

1. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты);
2. 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.

1. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты);
2. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

* «нырок»;
* комбинированная защита;
* приседания;
* остановка;
* отклонение назад.

1. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаютсязащиты);
2. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита; - приседания; - отклонения назад.

9. 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.

1. Защита руками изнутри;
2. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову;
3. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову;
4. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым(боковым) ударом левой рукой в голову;
5. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковымударом ногой в голову (туловище);
6. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки;Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой

целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом

рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1.Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка;

1. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизулевой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка;
2. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакабоковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро;
3. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратакабоковым левой рукой – захват – бросок через бедро;

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника

боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

1.Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги;

2. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

44

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за

костюм или части тела – бросок:

1. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросокзахватом ног;
2. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросокзахватом ног;
3. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросокрывком за пятку с упором в колено изнутри;
4. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросокрывком за пятку с упором колена изнутри;
5. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросокпрямой переворот;
6. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросокпрямой переворот;
7. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок,задняя подножка;
8. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросокзадняя подножка;
9. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок,охват.
10. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок,охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват

туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

Психологическая подготовка.

Одной из основных задач спортивной школы является обеспечение

условий для личностного развития обучающегося.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача

формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

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

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях

физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту

или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых развертывается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у

спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое

состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую

подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в учебно-тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словеснообразных и натурных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Учебно-тренировочные занятия и, тем более, соревнования спортсменов

высокого класса характеризуются такими физическими и психическими нагрузками, которые доводят напряжение до пределов индивидуальных возможностей.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая

подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий

представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной

предсоревновательной подготовки, подразумевается, как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

* оптимизацию условий учебно-тренировочной деятельности по формированиюнавыков решения оперативных задач;
* развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями крешению этих задач;
* регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в учебно-тренировочную

деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном учебно-тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое учебно-тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной

тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных учебно-тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период,

непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда - такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды)

называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое,

целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической

подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с учебно-тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера-

преподавателя всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

Перед тем как что-нибудь сделать, необходимо вначале представить

мысленный образ в уме. Подобным образом создавались любые изобретения в истории человечества. Этот постулат относится и к спортсменам, которые хотят улучшить своё мастерство.

Спортсмен должен представить, что нужно сделать, перед ожиданием,

что тело выполнит это движение правильно. Тем не менее, визуализация должна не только использовать на тренировке или соревновании, но для ежедневного 5-10 минутного упражнения дома. Эта методика создает новую программу на подсознательном уровне.

Психологическая подготовка и визуализация разделяются на два этапа: за день до соревнования и основной момент соревнования. Первый этап – психологическая подготовка за день до соревнования.

Психологическая тренировка с визуализацией очень необходима в день

подготовки к соревнованию. У всех нас есть способность к визуализации сложных моментов, и мы знаем, как выполнять основные элементы. Визуализация может из многих разных позитивных картинок.

Представление себя великим спортсменом. Целесообразно в своем уме

представить великого спортсмена, того, кто вас поражает своей техникой и мастерством. Постарайтесь «увидеть мысленно», используя «внутренний взор» к визуализации, как он выполняет элемент, как он применяет свою технику и основные двигательные навыки.

Визуализация может увеличить ваше самомнение и самооценку. Она

может изменить манеру общения с собой, увидеть себя со стороны и восприятия событий, происходящих вокруг. Это, в свою очередь, действует на ваше поведение, включая заботу о себе.

Визуализация также увеличивает усвоение двигательных навыков. Понимая это, необходимо быть способным увидеть всё исполнение и эффективность, и убедить себя, что ваш соперник немного слабее, чем вы, и они не смогут выполнить элемент также хорошо, как вы.

В этой первой части психологической подготовки перед соревнованием

лучше всего использовать подход называемый «самовнушением», он приказывает избегать слова «нет», которое имеет сильное негативное влияние на подсознание спортсмена.

Данная проблема весьма актуальна для детского спорта и более всего — для юных спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, занятия которыми сопряжены с рядом факторов, создающих для ребенка, особенно на этапе начального обучения и приобщения к спорту, определенные трудности: непривычные физические нагрузки, боязнь возможного травматизма и боли, осознание того, что путь от первого восторга и страстного желания быть похожим на мастеров боевых искусств — тернист и долог, страх же перед возможными неудачами в результате порождает психологический стресс. Необходимость проведения тренером-преподавателем психологической подготовки на этапе начального обучения, как и необходимость овладения, юными спортсменами навыками психической саморегуляции и самоконтроля, уже с первых занятий спортом неоднократно подчеркивалась специалистами.

На этапе начального обучения и приобщения ребенка к спорту проблема

психологической подготовки выходит на первый план. Для дальнейших успешных занятий необходимо снять психологическую напряженность, переориентировать целеполагание ребенка с быстрого достижения успеха на долгий учебнотренировочный процесс, помочь ему преодолеть страхи, неуверенность и устранить стоящее перед ним противоречие между желанием быть сильным и непобедимым и боязнью, что он не сможет этого добиться. В этой связи разработанный нами идеомоторный метод, основанный на использовании эмоционально окрашенных образов, дыхательных упражнений, специфических приемов психотренинга, является примером успешного использования средств и методов восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев.

Нелишне отметить, что при разработке идеомоторного метода регуляции предстартовых состояний были использованы такие научно-методические разработки в области средств и методов психологической подготовки спортсменов, как идеомоторная и аутогенная тренировки.

Предлагаемый идеомоторный метод регуляции предстартовых состояний

позволяет:

а) повысить эффективность формирования навыков вхождения спортсмена в оптимальное предстартовое состояние;

б) улучшить контроль над ходом как предсоревновательной, так и общей психологической подготовки спортсмена (посредством использования спортсменом метода самонаблюдения, а тренером-преподавателем — комплекса методик тестирования его психического состояния);

в) выявить индивидуальные недостатки спортсмена в области самоконтроля психологического состояния, являющегося необходимым условием успешности его психологической подготовки к соревнованиям;

г) сформировать у спортсменов целостное представление об оптимальном предстартовом состоянии (совокупность физического, эмоционального и интеллектуального компонентов) и о спортивной тренировке (совокупность всех видов подготовки: физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной).

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями видаспорта и правилами подвижных игр;
* умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта,дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельномвыполнении упражнений;
* навыки сохранения собственной физической формы.

Для освоения технико-тактических приемов необходимо развитие

основных групп мышц и становление базовых физиологических качеств необходимо сотрудничество с другими видами спорта:

* борьба дзюдо и самбо – обучение и развитие борцовской технике;
* кикбоксинг – обучение и развитие ударной и защитной технике;
* легкая атлетика: развитие скорости (бег на короткую дистанцию), развитиевыносливости (бег на среднюю и длинную дистанцию), координация (челночный бег), различные эстафеты;
* тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика: развитие силы,скоростно-силовых качеств (упражнения со штангой, гирями, перекладина, брусья); - игровые виды: регби, баскетбол, настольный теннис - развитие ловкости; шашки развитие тактического мышления;
* акробатика, гимнастика – развитие координации, становление гибкости;
* специализированные игровые комплексы.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной

подготовки 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 учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдениемтренера-преподавателя;
* уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен

освоить следующие навыки:

* уметь составить положение для проведения первенства спортивной школы покаратэ;
* уметь вести протокол поединков;
* участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренеромпреподавателем;
* судейство учебных поединков (самостоятельно);
* участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи наплощадке и в составе секретариата;
* уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник спортивной школы должен выполнить программу подготовки

для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

Восстановительные средства и мероприятия.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок

характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей

учебно-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 разогретымимышцами;
* надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
* не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранниеутренние 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 советуврача.

Освоению высоких учебно-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 спортивной школе.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

* педагогические;
* психологические;
* гигиенические;- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при

нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-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-преподавателя 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 учебнотренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта**

**«всестилевое каратэ»**

Этап начальной подготовки 1-го года обучения (6 часов в неделю).

Таблица №17 **Учебно-тематический план для групп начальной подготовки первого года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  |  |  |  | **Месяцы обучения** | | | |  |  |  |  | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 46 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| Техническая подготовка | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 77 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 31 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительные мероприятия,  тестирование и контроль | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 2 |
| Всего часов за месяц | 26 | 29 | 25 | 24 | 26 | 28 | 25 | 27 | 26 | 26 | 25 | 25 | 312 |

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на

этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специальноподготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения

разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Основные задачи:

* укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
* обучение технике каратэ;
* повышение уровня физической подготовленности;
* отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.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;
* школа техники каратэ (кихон);
* прыжки и прыжковые упражнения;
* комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы:

* 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.

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 вовремя и после учебно-тренировочного занятия 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 обучающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костносвязочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорнодвигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

Общая физическая подготовка. Значение и место ОФП в процессе

учебно-тренировочного занятия. 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 положений (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 учебно-тренировочных занятий. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, обучающемуся 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 полу приседе.

Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м. Бег с

изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (1520м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 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.

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).

Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: киба-дачи,

дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ойцуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в

конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым 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.

Этап начальной подготовки 2 – 3 года обучения (6 часов в неделю).

Таблица №18 **Учебно-тематический план для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  |  | **Месяцы обучения** | | | | | | |  |  |  | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 | 13 | 16 | 11 | 12 | 11 | 7 | 140 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 5 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 56 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 8 | 80 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 5 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| Медицинские, | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| медико-  биологические,  восстановительные мероприятия,  тестирование и контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов за месяц | 26 | 26 | 25 | 28 | 26 | 25 | 27 | 29 | 25 | 24 | 25 | 26 | 312 |

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у обучающихся 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 перетренированности. Методы предупреждения перетренированности. Предупреждение травм на учебно-тренировочных занятиях 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.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место ОФП и СФП в процессе учебно-тренировочных занятий. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ОФП – 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.

СФП – 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,

пружинистые покачивания 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 обучающегося. 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 с 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.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по

построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 – 3 года обучения (10 часов в неделю).

Таблица №19

**Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  | | |  | **Месяцы обучения** | | | |  |  |  |  | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 17 | 18 | 17 | 17 | 16 | 16 | 18 | 18 | 15 | 17 | 16 | 17 | 202 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 104 |
| Спортивные соревнования | - | - | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 1 | 4 | 21 |
| Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 110 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 68 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | 5 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительные мероприятия,  тестирование и контроль | - | 1 | - | - | - | 2 | - | 4 | 1 | - | - | 2 | 10 |
| Всего часов за месяц | 40 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 48 | 47 | 42 | 40 | 42 | 47 | 520 |

Основные задачи:

* совершенствование физической и функциональной подготовленности;
* развитие специальных физических качеств;
* овладение основами техники и ее совершенствование;
* освоение допустимых учебно-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 перетренированности. Меры предупреждения перетренированности. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях.

Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Правила соревнований.

Требования к этикету и экипировке обучающегося. 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 учебно-тренировочных и соревновательных боев в качестве

старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности

организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе учебно-тренировочных занятий. 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 учебно-тренировочном процессе. 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. 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 впередназад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

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

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания,

упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально

длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатхайоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при занятии 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 каратэ. 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: маваши-гери, урамаваши-гери, уширо-гери. 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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 – 5 года обучения (14 часов в неделю).

Таблица №20 **Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Месяцы обучения** | | | | | | | | |  |  |  | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 18 | 17 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 208 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 17 | 17 | 17 | 18 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 17 | 200 |
| Спортивные соревнования | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 50 |
| Техническая подготовка | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 17 | 208 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 121 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 25 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительные мероприятия,  тестирование и контроль | - | 3 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Всего часов за месяц | 67 | 72 | 68 | 70 | 71 | 68 | 68 | 69 | 70 | 69 | 71 | 69 | 832 |

Основными задачами данного этапа являются:

* совершенствование физической и функциональной подготовленности;
* совершенствование технико-тактического мастерства и приобретениесоревновательного опыта;
* формирование морально-волевых качеств;- формирование теоретических знаний.

Основы методики обучения и тренировки.

Инструкторская практика.

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 учебно-тренировочного занятия.

Понятие о планировании. Цикличность учебно-тренировочного процесса. 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 учебно-тренировочного занятия. Недельный цикл учебнотренировочного процесса. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов учебнотренировочного процесса. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Практические занятия. Составление годичного плана учебно-

тренировочных занятий. Регулярное ведение дневника учебно-тренировочных занятий.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочных занятий 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 физическая подготовка. Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований, для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Изучение и совершенствование техники и тактики обучающегося. 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. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю) и высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю).

Таблица №21 **Учебно-тематический план для групп совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** |  |  |  |  | **Месяцы обучения** | | | |  |  |  |  | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 17 | 15 | 15 | 17 | 16 | 17 | 16 | 15 | 15 | 188 |
| Специальная физическая подготовка | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 229 |
| Спортивные соревнования | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 9 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 7 | 83 |
| Техническая подготовка | 21 | 22 | 21 | 21 | 21 | 21 | 22 | 21 | 21 | 22 | 22 | 21 | 256 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 18 | 200 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 42 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительные мероприятия,  тестирование и контроль | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 42 |
| Всего часов за месяц | 84 | 86 | 83 | 89 | 85 | 88 | 88 | 86 | 86 | 87 | 89 | 89 | 1040 |

Таблица №22

**Учебно-тематический план для групп высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды подготовки** | **Месяцы обучения** | | | | | | | | | | | | **Количество часов за год** |
| **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Общая физическая подготовка | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 219 |
| Специальная физическая подготовка | 22 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 19 | 18 | 20 | 18 | 18 | 222 |
| Спортивные соревнования | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 15 | 14 | 162 |
| Техническая подготовка | 28 | 29 | 30 | 28 | 28 | 29 | 28 | 29 | 29 | 29 | 29 | 28 | 344 |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 18 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 195 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| Медицинские, медико-  биологические,  восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 6 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 57 |
| Всего часов за месяц | 105 | 103 | 10  3 | 104 | 103 | 102 | 10  6 | 105 | 105 | 105 | 105 | 10  2 | 1248 |

Целью этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировкам, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи, решаемые на данных этапах:

* совершенствование специально-физической подготовленности каратистов;
* повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
* освоение сложных и сверхсложных элементов;
* повышение качества выполнения всех элементов;
* приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности»,сосредоточения и мобилизации;
* углубленная тактическая и теоретическая подготовка;
* активная соревновательная практика на соревнованиях: областных, всероссийских,международных.

Основными средствами подготовки обучающихся на данных этапах

являются:

* учебно-тренировочные занятия повышенного объема и интенсивности;
* индивидуальные занятия;
* скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций;
* комплексы СФП на координацию и скоростно-силовые качества;
* теоретические занятия;
* психологический тренинг и тактические занятия;
* практика по реализации соревновательных задач.

Таблица №23 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Э  т  а  п  с  п  о  р  т  и  в  н  о  й | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год  (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Э  т  а  п    н  а  ч  а  л  ь  н  о  й    п  о  д  г  о  т  о  в  к  и | **Всего на этапе начальной**  **подготовки до одного года**  **обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 180/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈20/20 | сентябрь | Состояние и развитие всестилевого каратэ в России. История развития каратэ в мире и России. Достижение спортсменов России на мировой арене |
| Физическая культура  – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈20/20 | октябрь | Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в из подготовке к труду и защите Родины |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта,  гигиена обучающихся при занятиях  физической культурой и спортом | ≈20/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание.  Значение дыхания. |
| Закаливание организма | ≈20/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом | ≈20/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Теоретические основы обучения базовым  элементам техники и тактики вида спорта | ≈20/20 | май | Основные сведения о техники каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈20/20 | июнь | Правила соревнований. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно) и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.  Разбор правил соревнований. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈20/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта | ≈20/20 | ноябрьмай | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| У  ч  е  б  н  о  -  т  р  е  н  и  р  о  в  о  ч  н  ы  й | **Всего на учебнотренировочном**  **этапе до трех лет**  **обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 360/780** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈40/80 | сентябрь | Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. |
| История всестилевого каратэ в России | ≈40/90 | октябрь | Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по всестилевому каратэ. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈40/90 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.  Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈40/90 | декабрь | Физиологические особенности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈40/80 | январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы | ≈40/90 | май | Средства и методы технической подготовки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| эт  ап  (эт ап сп ор ти вн ой | технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта |  |  | Классификация приемов техники всестилевого каратэ. Анализ техники изучаемых приемов во всестилевом каратэ. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техников всестилевого каратэ. |
| Психологическая подготовка | ≈40/90 | сентябрь -  апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и  экипировка по виду спорта | ≈40/90 | декабрьмай | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈40/80 | декабрьмай | Деление участников по возрасту, полу и весу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| сп  Э  т  а  п    с  о  в  е  р  ш  е  н  с  т  в  о  в  а  н  и  я    с  п  о  р  т  и  в  н  о  г  о    м  а  с  т  е  р  с  т  в  а | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Нравственные и волевые качества обучающегося | ≈200 | сентябрь | Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивноэтическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе учебно-тренировочного занятия |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | ≈200 | октябрь | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Синдром «перетренированности».  Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки.  Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как  многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как  функциональное и структурное ядро | ≈200 | февральмай | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спорта |  |  | Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный  период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Э  т  а  п    в  ы  с  ш  е  г  о    с  п  о  р  т  и  в  н  о  г  о    м  а  с  т  е  р  с  т  в  а | **Всего на этапе высшего**  **спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое,  нравственное, правовое и  эстетическое  воспитание в спорте.  Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки.  Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как  многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как  функциональное и  структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные | в переходный | | Педагогические средства восстановления: |
|  | средства и мероприятия | период спортивной подготовки | | рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК – ката – годзю-рю», «ОК – ката – кадо-рю», «ОК – ката – ренгокай», «ОК – ката – группа» относятся особенности вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной

подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица №24 **Спортивные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплин | | | | | | ы |
| ОК – весовая категория 40 кг | 090 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 42 кг | 090 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 45 кг | 090 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 47 кг | 090 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 50 кг | 090 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 52 кг | 090 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК – весовая категория 55 кг | 090 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК – весовая категория 57 кг | 090 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| ОК – весовая категория 58 кг | 090 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК – весовая категория 60 кг | 090 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – весовая категория 62 кг | 090 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОК – весовая категория 63 кг | 090 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ОК – весовая категория 65 кг | 090 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 67 кг | 090 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ОК - весовая категория 68 кг | 090 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – весовая категория 70 кг | 090 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – весовая категория 70+ кг | 090 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| ОК – весовая категория 73 кг | 090 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 75 кг | 090 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ОК – весовая категория 78 кг | 090 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 80 кг | 090 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 83 кг | 090 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 90 кг | 090 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – весовая категория 90+ кг | 090 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ОК – абсолютная категория | 090 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – командные соревнования | 090 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – ката – годзю-рю | 090 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – ката – вало-рю | 090 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – ката - ренгокай | 090 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – ката - группа | 090 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК – ката - бункай | 090 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ОК - двоеборье | 090 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК – весовая категория 35 кг | 090 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК – весовая категория 40 кг | 090 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК – весовая категория 45 кг | 090 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК – весовая категория 50 кг | 090 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ПК – весовая категория 55 кг | 090 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| ПК – весовая категория 60 кг | 090 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК – весовая категория 65 кг | 090 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК – весовая категория 70 кг | 090 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ПК – весовая категория 75 кг | 090 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ПК – весовая категория 75+ кг | 090 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| ПК – весовая категория 80 кг | 090 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| ПК – весовая категория 85 кг | 090 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК – весовая категория 90 кг | 090 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК – весовая категория 90+ кг | 090 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| ПК – весовая категория 95 кг | 090 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| СЗ – весовая категория 36 кг | 090 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| СЗ – весовая категория 39 кг | 090 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ – весовая категория 42 кг | 090 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ – весовая категория 45 кг | 090 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| СЗ – весовая категория 48 кг | 090 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ – весовая категория 51 кг | 090 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ – весовая категория 54 кг | 090 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| СЗ – весовая категория 57 кг | 090 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 60 кг | 090 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 64 кг | 090 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 68 кг | 090 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 72 кг | 090 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 76 кг | 090 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – весовая категория 76+ кг | 090 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| СЗ – весовая категория 80 кг | 090 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| СЗ – весовая категория 85 кг | 090 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ф |
| СЗ – весовая категория 90 кг | 090 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| СЗ – весовая категория 90+ кг | 090 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| СЗ – ката - соло | 090 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – соло с предметами | 090 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката - пара | 090 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – пара с предметами | 090 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката - группа | 090 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – группа смешанная | 090 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – смешанная с предметами | 090 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – группа – приемы ногами | 090 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| СЗ – ката – самооборона (2 человека) | 090 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| СЗ – ката – самооборона (4 человека) | 090 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

С учетом отличительных особенностей во всестилевом каратэ определяется следующая специфика подготовки:

* комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (пообъему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки);
* возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «всестилевое каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «всестилевое каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а такжеусловий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся. Подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказомМинздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми дляпрохождения спортивной подготовки (Таблица № 13); - обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятийи обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведенияспортивных мероприятий;
* медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организациюсистематического медицинского контроля.

Таблица №25 **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
| 1. | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (1,6x2 м) | штук | 6 |
| 4. | Конус тренировочный | штук | 10 |
| 5. | Лапа боксерская | пар | 3 |
| 6. | Лестница координационная | штук | 2 |
| 7. | Макивара | штук | 8 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 9. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 12 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 17. | Платформа балансировочная | штук | 4 |
| 18. | Подушка боксерская | штук | 4 |
| 19. | Секундомер | штук | 3 |
| 20. | Скакалка | штук | 12 |
| 21. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 22. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 23. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 6 |
| 24. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 25. | Эспандер-жгут резиновый | штук | 12 |

Таблица №26 **Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Э**  **т**  **а**  **п**    **н**  **а**  **ч**  **а**  **л**  **ь**  **н**  **о**  **й**    **п**  **о**  **д**  **г**  **о**  **т**  **о**  **в**  **к**  **и** | **У**  **ч**  **е**  **б**  **н**  **о**  **-**  **т**  **р**  **е**  **н**  **и**  **р**  **о**  **в**  **о**  **ч**  **н**  **ы**  **й**    **э**  **т**  **а**  **п**      **(**  **э**  **т**  **а**  **п**    **с**  **п**  **о**  **р**  **т**  **и**  **в**  **н**  **о**  **й**    **с**  **п**  **е**  **ц**  **и**  **а**  **л**  **и**  **з**  **а**  **ц**  **и**  **и**  **)** | **Э**  **т**  **а**  **п**    **с**  **о**  **в**  **е**  **р**  **ш**  **е**  **н**  **с**  **т**  **в**  **о**  **в**  **а**  **н**  **и**  **я**  **с**  **п**  **о**  **р**  **т**  **и**  **в**  **н**  **о**  **г**  **о**    **м**  **а**  **с**  **т**  **е**  **р**  **с**  **т**  **в**  **а** | **Э**  **т**  **а**  **п**    **в**  **ы**  **с**  **ш**  **е**  **г**  **о**    **с**  **п**  **о**  **р**  **т**  **и**  **в**  **н**  **о**  **г**  **о**    **м**  **а**  **с**  **т**  **е**  **р**  **с**  **т**  **в**  **а** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **к**  **о**  **л**  **и**  **ч**  **е**  **с**  **т**  **в**  **о** | **С**  **р**  **о**  **к**    **э**  **к**  **с**  **п**  **л**  **у**  **а**  **т**  **а**  **ц**  **и**  **и**    **(**  **л**  **е**  **т**  **)** | **к**  **о**  **л**  **и**  **ч**  **е**  **с**  **т**  **в**  **о** | **С**  **р**  **о**  **к**    **э**  **к**  **с**  **п**  **л**  **у**  **а**  **т**  **а**  **ц**  **и**  **и**    **(**  **л**  **е**  **т**  **)** | **к**  **о**  **л**  **и**  **ч**  **е**  **с**  **т**  **в**  **о** | **С**  **р**  **о**  **к**    **э**  **к**  **с**  **п**  **л**  **у**  **а**  **т**  **а**  **ц**  **и**  **и**    **(**  **л**  **е**  **т**  **)** | **к**  **о**  **л**  **и**  **ч**  **е**  **с**  **т**  **в**  **о** | **С**  **р**  **о**  **к**    **э**  **к**  **с**  **п**  **л**  **у**  **а**  **т**  **а**  **ц**  **и**  **и**    **(**  **л**  **е**  **т**  **)** |
| 1. | Жилет защитный  (для каратэ) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Защитные накладки на ноги | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Защитные накладки на руки | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Кимоно (для  каратэ) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Маска защитная для лица (для каратэ) | штук | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0,  5 | 1 | 0,5 |
| 10. | Перчатки снарядные (шингарды) | пар | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Пояс | штук | На обучающегося | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Протектор-бандаж для паха | штук | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15. | Футболка с коротким рукавом | штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16. | Шлем защитный (для каратэ) | штук | На обучающегося | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 17. | Шорты | штук | На | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

спортивные

обучающегося

**6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных

спортивных соревнованиях в штатном расписании Организации имеется тренерпреподаватель по всестилевому каратэ. На учебно-тренировочном этапе (этапе спотивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «всестилевое каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом, «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237 (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Необходимым кадровым условиям является непрерывность

профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «всестилевое каратэ». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Таблица №27 **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1. | Проведение учебно-тренерских советов | 1 раз в квартал |
| 2. | Проведение мастер-классов | 1 раз в год |
| 3. | Проведение учебно-тренерских семинаров | 1 раз в год |
| 4. | Проведение аттестации тренеров-преподавателей | 1 раз в 3 года |

Работа по самообразованию.

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение

специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренировочных занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. От 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2023)
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "всестилевое карате" утвержденный приказом Минспорта России №1068 от 23 ноября 2022 года
4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1336 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
10. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО

«Издательство Астрель», 2003

1. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005 13. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: (На примере рукопашного боя) : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Астахов Сергей Александрович ; [Всерос. науч.исслед. ин-т физ. культуры и спорта]. – Москва, 2002. – 23 с. : ил.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: [монография] / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – Москва : Советский спорт, 2013. – 215, [1] с. : ил. – (Атланты спортивной науки).
4. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / Сергей ЕвгеньевичБакулев [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 16–24. – Библиогр.: с. 22–24.
5. Корженевский А.Н. [и др.]; Особенности адаптации высококвалифицированныхборцов, характеризующихся различным уровнем спортивных результатов, к неспецифической нагрузке / Федеральный центр подготовки спортивных резервов, Москва ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),

Москва // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 68–71. – Библиогр.: с. 70–71

1. Максимов, Д.В. Индивидуализация физической подготовки высококвалифицированных единоборцев в подготовительном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук :13.00.04 / Максимов Дмитрий Валерьевич ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва, 2009. – 24 с. – Библиогр.: с. 23–24.
2. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка единоборцев / В.Н. Селуянов, С.Е.

Табаков, Д.В. Максимов. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

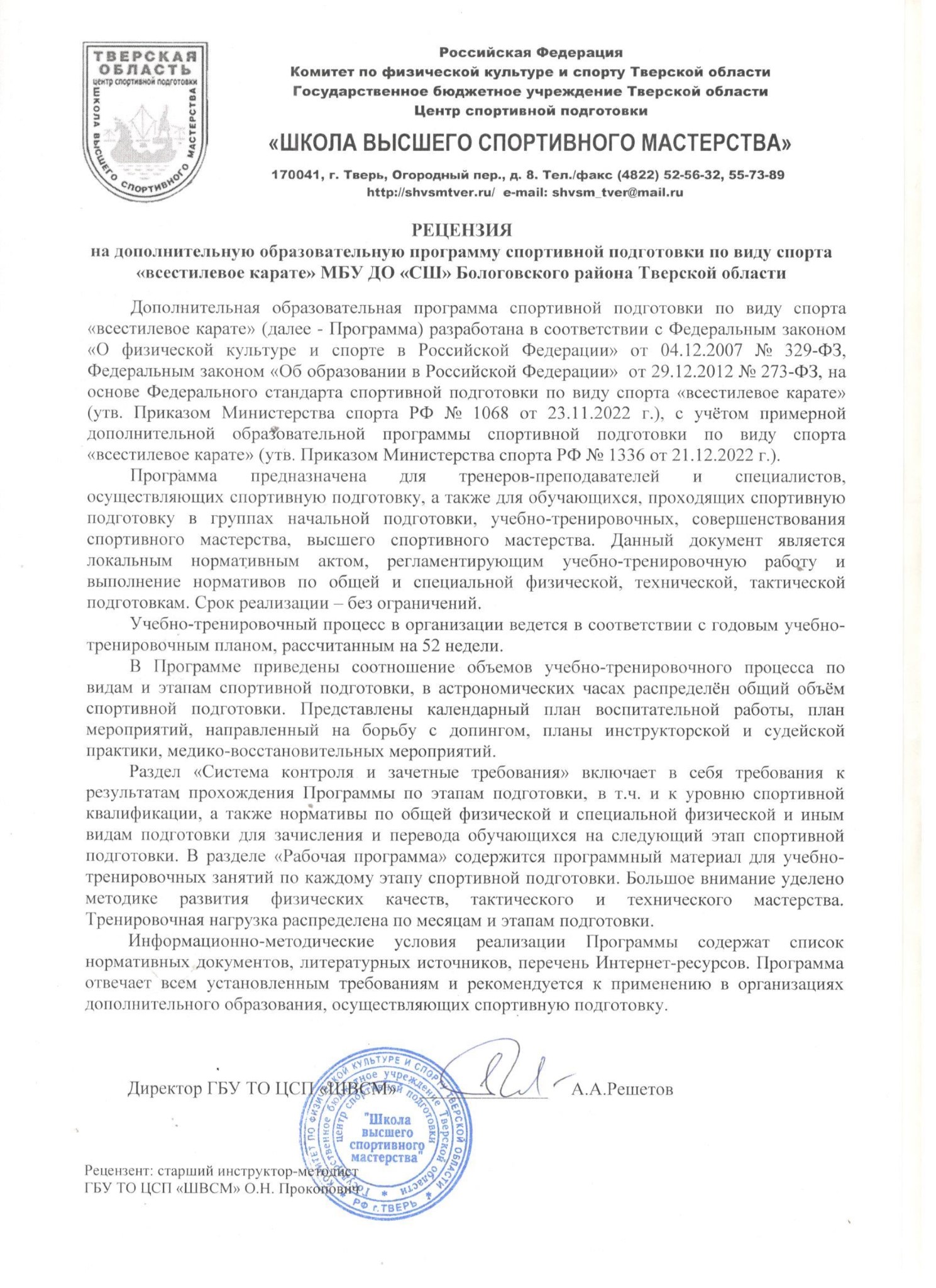
Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

Министерство образования и науки РФ [http://минобрнауки.рф/](http://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/) Федерация всестилевого каратэ http:// http://askarate.

102

103



1. (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71696). [↑](#footnote-ref-1)