**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №5 г.-к. Анапы**

УТВЕРЖДАЮ ПРИНЯТО

Директор МКУ ДО ДЮСШ №5 Решением

МО г.-к. Анапа педагогического совета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Ким протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_ 2018г.

«\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА

«Рукопашному бою»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учётом требований федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта «Рукопашный бой»

(Приказ Минспорта России от 20.12.2014 г. №1062 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой)

(зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015г №35884)

Срок реализации до 10 лет

Г-к Анапа

2018

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная программа составлена в соответствии с:

 • Законом РФ «Об образовании» • Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации;

 • Приказом от 24.12.2014 N 1062 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой" (зарегистрирован Минюстом России 05.02.2015, регистрационный N 35884);

 • Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);

 • Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

 • Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522)

* 1. **Характеристика вида спорта: рукопашный бой**.

 Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

 Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов. Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

 Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Европы и Мира, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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

 Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

 1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

 - история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение мер необходимой самообороны;

 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки;

 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни - основы спортивного питания;

 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

 2. в области общей и специальной 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)

 3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;

 - повышение уровня функциональной подготовленности;

 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

 4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта 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;

- навыки сохранения собственной физической формы.

 5. в области технико-тактической и психической подготовки:

 - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

 - умение социально-психической адаптации к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

 Рабочая программа для ДЮСШ по рукопашному бою рассчитана на 10-летнее обучение.

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

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

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

**1.2 Структура многолетней подготовки**

 Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Этих этапов всего три:

**Этап начальной подготовки**

 - укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма

 - совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся

- совершенствование уровня освоения базовой техники по рукопашному бою

- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

**Тренировочный этап**

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

 - совершенствование физической и функциональной подготовленности

 - совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта

 - формирование морально-волевых качеств

 -освоение теоретического раздела программы

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

 - совершенствование специальной физической подготовленности

 - совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)

 - совершенствование динамики спортивно-технических показателей

 - достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

**2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

 Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 10 лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы. Этап начальной подготовки (НП)- составляет 3 года. Тренировочный этап (ТЭ ) – составляет 5 лет. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) составляет 3 года.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапа ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 4 |

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта рукопашный бой**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел спортивной подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-65 | 44-58 | 35-48 | 23-34 | 26-40 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 21-23 | 18-23 | 20-23 | 25-28 | 25-28 |
| Техническая подготовка (%) | 21-23 | 21-28 | 25-30 | 34-37 | 28-34 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 4-6 | 5-7 | 6-8 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рукопашный бой**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных мероприятий | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные  | - | 2 | 4 | 5 | 6 |
| Отборные  | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 |

**2.4 Режимы тренировочной работы**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности. А также на оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

 Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

 Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов.

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальное количество академических часов | Этапы подготовки |
| НП | ТЭ | ССМ |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | Без ограничений |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю ( макс) | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 21 |
| Количество занятий в неделю ( макс) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Количество занятий в год ( макс) | 126 | 168 | 168 | 210 | 210 | 252 | 252 | 252 | 294 |
| Количество часов в год ( макс) | 252 | 336 | 336 | 504 | 504 | 588 | 588 | 588 | 882 |
| Продолжительность одного занятия (ч) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |

 Для обеспечения круглогодичности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

 Для подготовки обучающихся рукопашному бою, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

**2.5.1. Медицинские.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры и дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм. А также, соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий рукопашным боем.

**2.5.2.Возрастные.**

Этап начальной подготовки: 1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет, максимальный возраст 12 лет.

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет, максимальный возраст 13 лет

3 год – минимальный возраст – 11 лет, максимальный возраст – 13 лет.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет, максимальный возраст 14 лет.

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет, максимальный возраст 15 лет.

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет, максимальный возраст 16 лет.

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет, максимальный возраст 17 лет.

5 год – минимальный возраст – 15 лет, максимальный возраст – 18 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства: минимальный возраст 16 лет.

**2.5.3. Психофизические.**

Для занятий рукопашным боем необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития обшей физической подготовки. Для рукопашного боя характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. В единоборствах, в том числе в рукопашном бое, основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

**2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Груша боксерская | штук | 2 |
| 2 | Лапы боксерские | пар | 4 |
| 3 | Лапы малые, средние и большие | комплект | 5 |
| 4 | Лапы- ракетки | штук | 5 |
| 5 | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 6 | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 7 | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 8 | Весы до 150 кг | штук | 2 |
| 9 | Гантели переменной массы от1 до 6 кг | пар | 8 |
| 10 | Гири спортивные 16,24 и 32 кг | пар | 3 |
| 11 | Гонг боксерский  | штук  | 2 |
| 12 | Зеркало 3х1,5м | штук | 2 |
| 13 | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 14 | Манекены тренировочные для борьбы ( разного веса) | штук | 10 |
| 15 | Мат гимнастический | штук | 8 |
| 16 | Мяч баскетбольный | штук  | 2 |
| 17 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 18 | Мяч набивной (медицинбол)от 1 до 5 кг | штук | 10 |
| 19 | Мяч футбольный  | штук | 1 |
| 20 | Насос для накачивания мячей с иглами | комплект | 1 |
| 21 | Перекладина гимнастическая переменной высоты ( универсальная) | штук | 1 |
| 22 | Секундомер электронный  | штук | 4 |
| 23 | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 24 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 25 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 26 | Табло информационное электронное | комплект | 2 |
| 27 | Урна-плевательница | штук | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Костюм рукопашного боя | комплект | 16 |
| 2 | Перчатки боксерские | пар | 16 |
| 3 | Перчатки боксерские снарядные | пар | 16 |
| 4 | Перчатки рукопашного боя красного и синего цвета | комплект | 16 |
| 5 | Протектор-бандаж для паха | штук | 16 |
| 6 | Протектор-бандаж для груди | штук | 16 |
| 7 | Шлем боксерский | штук | 16 |
| 8 | Футы красного и синего цвета | комплект | 16 |
| 9 | Эластичные бинты для рук | штук | 16 |

**2.7 Требования к количественному и качественному составу групп на этапе спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю |
| НП | 1 год | 10 лет | 10 чел. | 6 |
| 2 год | 11 лет | 10 чел. | 8 |
| 3 год | 11 лет | 10 чел. | 8 |
| ТЭ | 1 год | 12 лет | 10 чел. | 12 |
| 2 год | 13 лет | 1 чел. | 12 |
| 3 год | 13 лет | 1 чел. | 14 |
| 4 год | 14 лет | 1 чел. | 14 |
| 5 год | 15 лет | 1 чел. | 14 |
| ССМ | 1 год |  16 лет | 1 чел. | 21 |
| 2 год | - | 1 чел. | 21 |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются режимом занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

**2.8 Планирование подготовки спортсмена. План-схема годового цикла.**

 Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы

 **Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

 • развивающий физический (РФ);

 • развивающий технический (РТ);

 • контрольный (К);

 • подводящий (П);

 • соревновательный (С);

 • восстановительный (В);

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

 **Микроцикл** тренировки предполагает три последовательные фазы:

 • фаза приобретения спортивной формы;

 • фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;

 • фаза некоторой утраты спортивной формы.

 Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя

. На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

 • подготовительный;

 • соревновательный;

 • переходный.

 Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

 В них предусматривается определенная последовательность:

 • повышение уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;

 • овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;

 • накопление теоретических знаний.

 Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**2.9 Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

 При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития, степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные, слабые стороны подготовленности, календарный план соревнований и технико-тактические, стратегического характера задачи.

 Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

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

 - неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

 - неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление одновременного развития физических (двигательных) качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки(количество дней) | Оптимальное количество участников сбора |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям
 |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы
 |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обслуживания |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

 В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60- 70% общего тренировочного времени. В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени.

 Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств. Анализ практики рукопашного боя или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности.

 Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований. Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета. Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники.

 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 таком случае, их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – динамического. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения. Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – изометрическим или статическим, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу

**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.

**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 тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

**Прыжковые упражнения:**

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см. То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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 движущий объект**

2**. Реакция выбора**

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

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

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

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту 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 (Верхошанский, 1988г.):

* Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10мин.
* Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

В своих исследованиях Бутенко, Кашурин (1979) рекомендуют следующую схему работы с отягощением:

* Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)
* Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз)
* Имитация ударов без отягощения (3-5 раз)

Удары можно проводить как руками, так и ногами.

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты (скорости) и методику можно увидеть в таблицах.

**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 спорта ациклического характера | Мгновенное действие | Максимальная | 5-10 | 1-2мин | 3-4 |
| Вид спорта ациклического характера | Мгновенное действие | Околопредельная  | 15-25 | 10-30 сек | 5-6 |

**Методика развития скорости в движениях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Метод**  | **Содержание метода** | **Задачи**  |
| С ускорением | Выполнение 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 ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него | Учащение движений, 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 б\него | Увеличение скорости продвижения |
| Игры  | Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр | Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением |
| Соревнования тренировочные | Выполнение упраж. 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 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 | Увеличение быстроты 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. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП. Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.
5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Итак, максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания красоты.

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

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

**Первый этап – развитие ОВ.**

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС \_ 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

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 трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

**Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.** Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

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

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента на втором этапе можно увидеть в таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Преимущественная направленность | Названиеметод | Содержание тренировки | Кол-во занятий в неделю | Нагрузка |
| ИнтенсивностьЧСС уд/мин | Объем, (мин) |
| Построение спец.фундамента | Равномерный | Проделывание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью | Ежедневно  | 150-170 | С 5 и увеличивая до 10 и более |
| Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента | «Постепенного втягивания | Проделывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью | Ежедневно  | От 150 до 170-180 | От 10 до 20 и более |
| Построение специального фундамента | «Переменный» | Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью | 1 - 2 | 140 - 180 | 20 и более |
| Построение специального фундамента | «Фартлек» | Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро. | 2 - 3 | От 130 до 170 | 20 – 30 и более |

**Третий этап – усиление специального фундамента**

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

**Основные средства:**

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

На данном этапе используется обычно 3 вида работы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Преимущественная направленность | Название метода | Содержание тренировки | Нагрузка |
| интенсивность | объем |
| Образование специального фундамента | «Переменный, скоростно-силовой» | Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха | Большой | Средний |
| Укрепление силового компонента в спец. фундаменте | «Повторно-силовой» | Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы | Большая | Средний |
| Укрепление компонента скорости в спец.фундаменте | «Повторно-скоростной» | Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты | Большая | Средний |

**Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.**

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

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

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

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

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

**Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости**

**Комплекс № 1**

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

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

**Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

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

**Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, 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 (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

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

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

Отдых – 30сек

1. **ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода
2. **СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых **–** 30сек.

1. ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».
2. СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

1. ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.
2. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

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

**Комплекс № 5** « Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

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

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

**Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)**

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

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

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 результат. Мышечная напряженность бывает в 3 формах:

 - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя;

- недостаточная скорость расслабления;

- в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление :

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

- разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно

Применение специальных упражнений на расслабление:

 а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других;

б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы;

 в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

 При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

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

В таблице можно более подробно увидеть способы и методы обучения ловкости.

**Способы и методы развития ловкости**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову) |  Примеры  |
| Введение необычных исходных положений | Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке. |
| Зеркальное выполнение упражнений |  То же, что и в предыдущем случае |
| Изменение скорости или темпа движения | Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе |
| Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение | Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке. |
| Смена способов выполнения упражнений | Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом |
| Осложнение упражнений дополнительными движениями | Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п. |
| Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях | Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левшой или правшой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций. |
| Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях | Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных |
| Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование | Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку |
| Варьирование различных тактических условий | Ведение боя с различными спарринг-партнерами |
| Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий | Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях |
| Направленное варьирование внешних отягощений | Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами |
| Использование разных материально-технических средств и условий | Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе |

**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.

Существуют3 методических приема для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.
3. Одновременное развитие силы и гибкости, как правило, применяется в атлетике и силовом троеборье. Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировке (по Б.В.Семееву, 1970).

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрабатываемые суставы** | **Задачи тренировки** |
| **Развитие гибкости** | **Поддержание гибкости** |
| Позвоночного столба | 90-100 | 40-50 |
| Плечевые | 50-60 | 30-40 |
| Лучезапястные | 30-35 | 20-25 |
| Тазобедренные | 60-70 | 30-40 |
| Коленные | 20-25 | 20-25 |
| голеностопные | 20-25 | 10-15 |

**Упражнение для развития гибкости**

 Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

* Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
* те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
* развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
* развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

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

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

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

**МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ**

**Методические указания к**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

 При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

 Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:
- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;

- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;

- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов-лыжников принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

 При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода.

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

* развивающий физический (РФ);
* развивающий технический (РТ);
* контрольный (К);
* подводящий (П);
* соревновательный (С);
* восстановительный (В)**;**

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

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

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

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

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

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

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

* подготовительный;
* соревновательный;
* переходный.

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

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

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

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

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

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле**

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

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

I – подготовительный период

II – соревновательный период

III – переходный (восстановительный) период

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

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

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
* соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

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

* целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения

Общие указания по проведению занятий

 1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по рукопашному бою состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;

- перекаты;

- падения.

 Специальные упражнения включают в себя:

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

- упражнения на координацию;

- упражнения с партнером для развития гибкости;

- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

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

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

**3.4.1. Этап начальной подготовки**

**1 год обучения** ( 6 часов в неделю)

**Основные методы:** игровой,соревновательный**,** круговой**,** повторный**,** равномерный**,** контрольный

**Основные средства**

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

**Основные формы**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

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

**Основные направления подготовки**

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

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

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

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

**Факторы, ограничивающие нагрузку**

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

**Особенности обучения**

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

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

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

**ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ**

**Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание**

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

**Правила соревнований**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия**

 Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**Основы физиологии человека**

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

**Общая физическая подготовка**

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

**Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных 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 тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

**Практические занятия**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Практические занятия**

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

Базовая техника рукопашного боя.

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

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

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

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

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

 **3.4.2. Этап начальной подготовки 2 – 3 года обучения**

*(8 часов в неделю)*

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

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

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

 **Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**Участие в соревнованиях**

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

 **Общая и специальная физическая подготовка.**

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

**О Ф П – практические занятия**

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

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах. **Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

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

 **С Ф П – практические занятия**

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

**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 спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом 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.

Работа в партере. Удержание сбоку, верхом, поперек и защита от удержаний. Бросок через бедро. Подхват под одну и две ноги. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**3.4.3. Тренировочный этап**

**1 – 2 года обучения (начальная специализация)**

*(12 часов в неделю)*

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

**Основные задачи:**

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

На данном этапе годовой цикл в себя 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

**Правила соревнований**

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

**Практические занятия**

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

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**Общая и специальная физическая подготовка**

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

**Практические занятия. Общефизическая подготовка.**

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

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби. **Подвижные игры:** «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

**Специальная физическая подготовка**

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

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

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

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

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

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

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

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

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

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

**3.4.4.Тренировочный этап**

**3-5 года обучения (углубленная специализация)** *(18 часов в неделю)*

Основными задачами данного этапа являются:

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

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**

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

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

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

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

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ*.***

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

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

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

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

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

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

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

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

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

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**3.6.5. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  *(24 ч/неделю)*

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основными задачами данного этапа являются:

* Совершенствование специальной физической подготовленности
* Совершенствование технико-тактического мастерства
* Совершенствование морально-волевых качеств
* Формирование теоретических знаний
* Отбор в состав сборной области и РФ

**ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Характеристика используемых средств повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

***Практические занятия. ОФП.***

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

**Увеличение мышечной массы:**

* упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.
* упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание « пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.
* прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять « до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

**2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

* упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.
* те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ**

Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

**УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

**УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ**

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ**

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. Переход от ударной к борцовой технике и наоборот.

Встречные удары ногой в голову при атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции. Броски с последующим удержанием или проведением болевого и удушающего приема.

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

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

**Работа 2 и 3 номером:**

* 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
* 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват (броском) – болевой прием
* выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
* работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

**Интервальный метод:** В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, причем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе:

* клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
* выполнение заданий на укороченной площадке
* тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
* тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
* работа против соперника, работающего преимущественно ногами
* сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков, болевых и удушающих приемов.

**3.6.6. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ** *(24 часов в неделю)*

Основными задачами этапа являются:

* Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
* Совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности
* Совершенствование морально-волевой подготовленности
* Формирование специализированных знаний

**ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка направлена в основном на поддержания общего физического состояния спортсмена.

В основном - это развитие таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Поддержание вышеуказанных физических качеств спортсмена проводятся в виде СФП в соотношении 75 - 25% к ОФП.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОФП И СФП**

Занятия по ОФП и СФП проводятся с высокой интенсивностью, по объему не более 10% времени от общей продолжительности занятий.

* Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
* Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
* Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
* Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
* Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
* Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
* Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол, манекен и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами, броски)
* Тренировка на скоростно-силовую выносливость:
1. 2 мин работа на мешке
2. 2 мин борьба в стойке
3. 2 мин свободный спарринг
4. 2 мин отработка действий на сдачу противника (болевым или удушающим приемом):
5. Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

* Умело использовать тактические действия для срезания углов на площадке
* Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)
* Используя «коронные» комбинации, в основном за счет коронных комбинаций, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

**I. 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 или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

**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 качественный бросок, 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, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

**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, 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 опередить его встречное движение.

**6. Выполнение технических действий по команде тренера**

 **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 занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3ударов (например «двоечка + удар ногой 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. Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус. 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. Та же работа может вестись и с использованием бросковой техники.

 **г)** Работа ведется на боксерских мешках. Тренер 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-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – 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. Пари чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

**II 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 1:** 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.

**Пример 2:** после выполнения упражнений по ОФП или СФП перейти к броскам на манекене, потом к броскам с соперником (без отдыха).

**2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения**

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

**Пример:** тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

**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 бросков (не большой амплитуды), - без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронок» на боксерском мешке и с соперником, 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.

**III Метод облегчения условий выполнения технических действий**

**1Методический прием вычленения элемента действий**

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

**Пример:**  рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти (или бросковое действие), 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 1:** 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.

**Пример 2**: Броски соперника, начиная с тяжелого и заканчивая легкого веса.

**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).

**IV Метод сопряженных воздействий**

**1.Применение специальных динамических упражнений**

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спецупражнений, 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 партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

**3.5 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнений указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

***Средства и методы психологической подготовки****.*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;

- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- на эмоциальную сферу;

- на волевую сферу;

- на нравственную сферу;

Упражнения для групп начальной подготовки:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);

- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;

- задержка дыхания (не более 1,5 мин);

- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;

- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;

- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;

- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);

- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);

- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;

- преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;

- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;

- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;

- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);

- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);

- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для тренировочных групп:

***Упражнения для совершенствования выдержки***

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при слу­чайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером (схватки на разучивание).
12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что-то интересное.
13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).
14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.
15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.
16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.
17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.
18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.
19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.
20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

 **3.6 Планы применения восстановительных средств.**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

***Средства восстановления подразделяют на 3 типа:***

- педагогические;

- медико-биологические;

- психологические.

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

-рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и и в целостном тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

-оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и.т. д.)

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное вре­мя для тренировок.

***Психологические средства воздействия****:*

* Психорегулирующие тренировки;
* Разнообразный досуг;

Комфортабельные условия быта;

* Создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
* Цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстанов­ления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психо­мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуаль­но и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировоч­ных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного мик­роцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

**3.7 Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика проводится в тре­нировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть приня­той в рукопашном бое терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная час­ти). Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении со­ревнований в своей и других группах.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные технические приемы, и замечать, и исправлять технические ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия, проводить тренировочные занятия в груп­пах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в роли судьи, заместителя главного судьи, секретаря, заместителя главного секретаря, а в городских соревнованиях -в роли судьи, секретаря.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны выполнить все требования на присвоение звания инструктора по рукопашному бою и судейского звания судьи по рукопашному бою.

**4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой**

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

 - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группу на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м ( не более 5,6 с) | Бег 30 м ( не более 6,2с) |
| Координация | Челночный бег 3Х10м ( не более 16с) | Челночный бег 3Х10м ( не более 16с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 8 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 120см) | Прыжок в длину с места ( не менее 110см) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 30 м ( не более 5,0 с) | Бег 30 м ( не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3Х10м ( не более 13 с) | Челночный бег 3Х10м ( не более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее10 раз) | Подтягивание на перекладине ( не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 10 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 130 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 115 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30м(не более 5с) | Бег на 30м(не более 5,6с) |
| Бег 100 м ( не более 14с) | Бег 100м (не более 15 с) |
| Выносливость  | Бег 1000 м ( не более 3 мин ) | Бег 800м ( не более 3 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 15 раз) | Подтягивание на перекладине ( не менее 10 раз) |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30с ( не менее 20 раз) | Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30с ( не менее 12 раз) |
| Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 20 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с ( не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места ( не менее 170 см) | Прыжок в длину с места ( не менее 150 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастерства спорта |

**4.1 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

 При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня. Формы проверки результатов освоения программы Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

 Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для НП). Для групп ТГ, к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

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

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

 • стремиться к систематическим занятиям спортом;

 • овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

• развитие и совершенствование общих физических качеств;

 • ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

 **По окончании этапа начальной подготовки должен**:

 • систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

• совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

 • совершенствовать уровень освоения базовой техники рукопашного боя;

• соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

 **По окончании тренировочного этапа должен**:

 • уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность

• совершенствовать свое технико-тактическое мастерство

 • формировать морально-волевые качества

 • освоить теоретические разделы программы

 **По окончании всей программы воспитанник сможет**:

• применять на практике полученные теоретические знания;

• управлять своим эмоциональным состоянием;

 • самостоятельно планировать тренировочный процесс;

• организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки;

• иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России;

 • получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

 **Формы и способы фиксации результатов**:

• дневник достижений учащихся;

 • портфолио учащихся.

 Методы контроля и управления образовательным процессом.

 Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки.

**В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем**:

• текущей оценки усвоения изучаемого материала;

 • оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;

 • выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;

 • проведение углубленного медицинского обследования;

 • проведение текущего контроля тренировочного процесса.

 **4.2 УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

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

 • контроль за состоянием здоровья занимающихся;

 • формирование навыков личной и общественной гигиены;

 • формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

 В общем случае углубленное медицинское обследование занимающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

 Программа углубленного медицинского обследования включает:

 • комплексную клиническую диагностику;

• оценку уровня здоровья и функционального состояния; • оценку сердечно-сосудистой системы;

 • оценку систем внешнего дыхания и газообмена;

 • контроль состояния центральной нервной системы;

 • оценку уровня функционирования периферической нервной системы;

• оценку состояния органов чувств;

 • оценку состояния вегетативной нервной системы;

• контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

 Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям. Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся РБ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж

**4.3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

 С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса

**5 СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

 **Основная литература**:

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

 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с

3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с

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

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

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

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

 **Дополнительная литература**:

1. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971. 312с

2. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К .П.Н. – М., 1995 – 23с

 3. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с

 4. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.

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

6. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.

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

8. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с

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

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

11. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

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

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

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