Управление по образованию и науке администрации города Сочи

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 8» г. Сочи

Принята
на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи
протокол № 01
«29» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи
_____С.А. Резниченко
«29» августа 2016 г.
Приказ № 37 от 29.08.2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки
по виду спорта рукопашный бой

Срок реализации программы: **8 лет**

Возраст обучающихся: **10 – 18 лет**

Авторы программы:
Касьянов Сергей Анатольевич - тренер – преподаватель высшей категории
Крицкий Сергей Витальевич - тренер – преподаватель первой категории
Хазарджян Вячеслав Владимирович - тренер – преподаватель

Рецензенты:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по **направленности** является ***физкультурно-спортивной***; по **функциональному предназначению** – ***специальной;*** **по форме организации** – ***индивидуально-ориентированной и групповой;***

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

- Законом РФ «Об образовании»
- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации;
- 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).
- Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012г № 504)

1.1. 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, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

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

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

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

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

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

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

Учебная программа для ДЮСШ по рукопашному бою рассчитана на 10-ти 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.

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

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

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

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

Этих этапов всего три:

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники РБ
- 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 СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

1.2 Отличительные особенности

- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, **в течение 8-летнего обучения.** Набор обучающихся производится в спортивно – оздоровительные группы с 7 лет, на этап начальной подготовки - с 10 лет. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходят к ранней специализации РБ.
- Помимо того, что другие программы, как правило, заканчивают своё обучение на учебно-тренировочном этапе, данная программа продолжает углубленную специализацию на этапах спортивного совершенствования. А при поступлении спортсмена в средние и высшие учебные заведения, могут быть приняты на этапы спортивной подготовки (ВСМ – высшего спортивного мастерства).
- Учебный план данной программы, составлен исходя из местных (сельских) условий и рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий (согласно Уставу школы).

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

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского РБ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники РБ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

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

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

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

1.3 Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 10-18 лет.

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

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 10 лет
- На учебно-тренировочный (ТЭ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 12 лет.
- На этап спортивного совершенствования (СС) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в

мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

- Также нужно отметить, что при наличии в школе СОГ, занимающихся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения (с 8-9 лет) перейти на этапы ГНП и ТЭ, при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	**В О З Р А С Т (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	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

1.4 Сроки реализации программы

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 10 лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы. Этап начальной подготовки (ГНП)- составляет 3 года. Тренировочный этап (ТЭ) – составляет 5 лет. Этап спортивного совершенствования (ГСС) составляет 2 года.

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

Таблица № 2

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех. подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе
						минимальное
Н П	До 1 года	10	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	3 юнош.	12
	Свыше 1 года	11	9		2 – 1 юнош.	10
Т Э	До 2 лет	12	12	О Ф П С Ф П Т Т П	3 взр.- 1 взросл.	8
	Свыше 2 лет	13 - 15	18		1 взрос. К М С	6
Г С С	До 1 года	16 - 17	24	С Ф П Т Т П Спортивные результаты	К М С	5
	Свыше 1 года	18 - 19	28		М С	4

Примечание: на спортивно-оздоровительном этапе учащиеся от 8 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в ГНП и УТГ, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

1.5 Режим занятий

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

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

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часов. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к Всероссийским и международным соревнованиям. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-тренировочных сборов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
(распределение годовой нагрузки)

Таблица № 3

Параметры	ГНП			УТГ					ГСС	
	1	**2**	**3**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**1**	**2**
Кол-во часов в год	270	405	405	540	540	630	720	810	1080	1260
Кол-во занятий в год	135	135	135	180	180	270	270	270	360	405
Кол-во часов в неделю	6	9	9	12	12	18	18	18	24	28
Кол-во занятий в неделю	3	3	3	4	4	6	6	6	8	9
Продолж. одного занятия	2	3	3	3	3	2-3	2-3	3	2-3	2-3
Вариант построения недельного цикла	3х2ч	3х3ч	3х3ч	4х3ч	4х3ч	5х2ч 2х2ч	4х3ч 2х2ч	6х3ч 3х2ч	6х3ч 3х2ч	6х3ч 4х2ч

2.0 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Таблица № 4

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ					
		ГНП		УТГ		ГСС	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше 1 года
1	ОФП	128	201	173	163	226	244
2	СФП	80	85	157	288	385	455
3	ТТП	46	85	157	288	385	455
4	Теория	8	10	16	24	28	36
5	Контрольно-переводные испытания	2	4	8	12	12	12
6	Контрольные соревнования	2	3	7	7	8	8
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	6	12	14	18
8	Восстановительные мероприятия	-	12	12	12	18	24
9	Медицинское обследование	2	3	4	4	4	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий					
11	ИТОГО:	270	405	540	810	1080	1260

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

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

Для спортивных школ, имеющих в штате по одному тренеру-преподавателю, - учебный план может быть рассчитан на 46 рабочих недель (в год). Причем весь учебный материал остается прежним, меняется, только разбивка по часам.

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (СОГ, ГНП).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

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

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

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	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
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	3

Перечень тренировочных сборов

Таблица № 5/1

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	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	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	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 обследования

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

2.1 МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЕСТВ

2.1.1 СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

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

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

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

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

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

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

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 случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического.**

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

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

Классификацию методов силовой подготовки можно увидеть в таблице № 6.

КЛАССИФИКАЦИЯ МЕТОДОВ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 6

Автор и год	Название метода
В.М. Зациорский 1966г	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Динамических усилий
В.К. Петров 1969г	1. Максимальных усилий 2. Повторных усилий с большой нагрузкой (85% от максимального) 3. Повторных усилий умеренно-большой нагрузки (70% от максимального)
С.М. Вайцеховский 1970г	1. Повторных усилий 2. Максимальных усилий 3. Изометрических напряжений 4. Изокенетических упражнений
Ю.В. Верхошанский 1970г	1. Повторных усилий 2. прогрессивно-возрастающего сопротивления (метод « Де Лорма») 3. Кратковременных максимальных напряжений 4. Изометрических напряжений 5. Ударный метод
В.В. Кузнецов 1970г	1. Кратковременных усилий 2. Метод «до отказа» 3. Повторный метод 4. Интервальный метод 5. Круговой метод 6. Вариативного воздействия 7. Сопряженного воздействия
Н.Г. Озолин 1970г	1. Повторный метод 2. Метод «до отказа» 3. Больших усилий 4. Максимальных усилий 5. Изометрический метод 6. Волевой метод

В.Н. Платонов 1986г	1. Изометрический метод 2. Изотонический метод 3. Изокинетический метод 4. Метод переменных сопротивлений
Ю.В. Верхошанский 1988г	1. Метод повторных максимальных усилий 2. Повторно-серийный метод 3. Комплексный метод 4. Изометрические упражнения 5. Ударный метод (режим)

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего
- регионального
- локального воздействия на мышечные группы

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

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения
- величиной отягощения или сопротивления
- количеством повторений упражнений
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами

Существуют несколько методов развития силы:

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

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

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

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

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

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

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

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

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

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

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.

2.1.2 СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

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

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

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

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

Сложные реакции: 1. **РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ**

2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

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

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

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

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту 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 случаи, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

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

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

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

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

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

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

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 № 7-8.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Таблица № 7

Вид упражнений	Продолжительность	Интенсивность	Число	Отдых	Кол-во занятий

	(сек)		повторений		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	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельноя	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Таблица № 8

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.

2.1.3 ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « 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 № 9.

Таблица № 9

	Название,	**Содержание**	**Кол-во**	**Нагрузка**

Преимущественная направленность	метод	тренировки	занятий в неделю	Интенсивность ЧСС 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 постепенно 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 (таблица № 10):

Таблица № 10

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование	« Переменный,	Чередование работы с повышенным		

специального фундамента	скоростно-силовой»	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.фунаменте	«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 кол-во участников. На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

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

Режим выполнения:

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

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

Отдых – 30 сек.

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

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

Отдых – 30сек

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

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

Отдых – 30сек.

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

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

Отдых – 30сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

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

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

Комплекс № 5

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

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

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6 (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.

2.1.4 ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

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

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

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнении необычных действий.
Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. 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 спец.упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вздохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом. При реализации средств и методов специализированной направленности в воспитании ловкости необходимо учитывать следующее:

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

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

СПОСОБЫ И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Таблица № 11

№	Содержание методического приема (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.

2	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
3	Изменение скорости или темпа движения	Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
6	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	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.
8	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

2.1.5 ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

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

Гибкость может быть общей и специальной.

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

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

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

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

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

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

Таблица № 12

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ

1. общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.

2. специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движений, в которых строго соответствуют специфики вида спорта.

3. упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.

4. упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду.

5. наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений.

6. число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

2.1.6 ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

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

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

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

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут

быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

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

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

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

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

1. Обучение различным составляющим арсенала техники рукопашного боя:
    - борьбе стоя;
    - борьбе лежа;
    - технике ударов руками;
    - техники ударов ногами;
    - технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот;
    - технике первого удара,

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

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

3. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.

5. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Рекомендуемая последовательность обучения технике рукопашного боя

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера.

Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
43. Комбинация: боковое бедро – бросок через голову упором голенью.

44. Комбинация: захват пятки изнутри после выведения из равновесия рывком.
45. Комбинация: выведение из равновесия толчком после захвата ноги.
46. Комбинация: бросок захватом голени изнутри после выведения из равновесия толчком.
47. Бросок через спину – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
48. Бросок прогибом против выведения из равновесия рывком.
49. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
50. Защита от передней подножки, переставляя ногу вперед.
51. Комбинация: зацеп изнутри после выведения из равновесия рывком.
52. Комбинация: подхват после выведения из равновесия рывком.
53. Бросок через голову упором стопой в бедро изнутри.
54. Выведение из равновесия рывком с захватом руки двумя руками.
55. «Мельница» с захватом рук.
56. Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).
57. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия рывком.
58. Комбинация: бросок через спину после угрозы выведением из равновесия толчком.
59. Задняя подножка при захвате противником пояса.
60. Боковая подсечка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
61. Зацеп снаружи садясь.
62. Отхват.
63. Защита от броска через голову; присесть выводя таз вперед.
64. Защита от выведения из равновесия рывком отклонясь.
65. Защита от броска захватом ног: захватить руки атакующего.
66. Защита от броска захватом ног: упор руками в туловище атакующего (плечи).
67. Бросок через спину захватом руки на плечо и предплечье (захватом одноименного поворота).
68. Бросок через грудь (прогибом) захватом туловища с рукой сбоку.
69. Передняя подножка – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
70. Комбинация: боковая подсечка после угрозы выведения из равновесия рывком.
71. Защита от зацепа снаружи – отставить ногу.
72. Защита от подхвата – отталкивать атакующего.
73. Комбинация: бросок через голову после угрозы обратным бедром (захватом на обратное бедро).
74. Комбинация: выведение из равновесия (посадка) толчком после угрозы захватом ног.
75. Передний переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
76. Бросок захватом ног – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
77. Защита от броска через спину наклоняясь.
78. Защита от броска прогибом – выводя таз на встречу движению таза атакующего.
79. Задняя подножка, подготовленная выведением из равновесия рывком
80. Боковая подсечка, подготовленная заведением на перекрест.
81. Зацеп изнутри как контрприем против выведения из равновесия толчком.
82. Отхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
83. Комбинация: бросок через голову после угрозы броском – «Мельницей».
84. Выведение из равновесия – как контрприем против захвата ног.
85. Комбинация: «Мельница» против угрозы выведения из равновесия рывком.
86. Комбинация: передний переворот после угрозы выведения из равновесия толчком.
87. Бросок через спину - как контрприем против выведения из равновесия толчком.
88. Бросок захватом голени снаружи.
89. Защита от боковой подсечки: увеличивая дистанцию или поднимая ногу вверх.
90. Комбинация: зацеп снаружи после выведения из равновесия рывком.
91. Комбинация: подхват после угрозы выведением из равновесия толчком.
92. Передняя подножка на пятки (подсед голенью с падением).

93. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание) обхватом туловища.
94. «Мельница» с захватом отворота.
95. Боковой переворот (бросок захватом бедра сбоку).
96. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком в противоположную сторону (вбрасывания).
97. Бросок через спину после угрозы выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.
31. Оба спортсмена на коленях – бросок захватом дальних руки и голени.
32. Уход от удержания верхом сбивая противника захватом головы.
33. Удержание поперек с захватом дальней руки из - под шеи и туловища.
34. Рычаг локтя через предплечье, захватом плеча противника под плечо.
35. Узел плеча захватом предплечья под плечо.
36. Рычаг колена захватом ноги руками.
37. Переворачивание «косым захватом» (захватом шеи с рукой сбоку).
38. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в изгиб ноги противника.
39. Защита от попыток удержания со стороны ног – упераясь руками в плечи (туловище) атакующего.

40. Уход от удержания верхом – Сбивая противника в сторону захватом руки и накладывая бедро на голень его ноги.
41. Удержание сбоку после броска задней подножкой.
42. Рычаг локтя захватом руки между ногами после выведения из равновесия рывком.
43. Уход от удержания со стороны головы с захватом ног изнутри.
44. Из положения на коленях – нижний выполняет бросок захватом руки под плечо.
45. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
46. Защита от узла ноги – выпрямлением ноги.
47. Удержание со стороны головы после задней подножки.
48. Уход от удержания сбоку – выседом.
49. Рычаг колена после удержания со стороны ног.
50. Рычаг на два бедра (лежащему на спине) захватом ноги на плечо и переступая коленом через бедро другой ноги.
51. Переворачивание захватом руки и ноги изнутри.
52. Переход от удержания верхом к рычагу локтя захватом руки между ногами.
53. Удержание поперек – как контрприем против выведения из равновесия рывком в борьбе лежа.
54. Уход от удержания верхом – захватом куртки из под руки.
55. Переход от удержания верхом к удержанию сбоку.
56. Бросок выведением из равновесия с захватом ноги – проводящей в стойке – противник на коленях.
57. Защита от рычага локтя через предплечье – вывести локоть рывком ниже захвата.
58. Уход от удержания со стороны ног, поворачиваясь с захватом руки и шеи.
59. Партнер на четвереньках внизу – узел захватом предплечья рычагом (фиксируя плечо спортсмена сверху, захватывая его предплечье руками).
60. Контрприем от зацепа изнутри – рычаг колена, зажимая ногу бедрами.
61. Ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ног.
62. Переворачивание захватом рук сбоку – отжимая голову плечом к дальней руке.
63. Уход от удержания сбоку – поворачиваясь под атакующим на живот (грудью в стороны атакующего).
64. Удержание со стороны головы после броска выведением из равновесия.
65. Уход от удержания поперек, перетаскивая через себя, захватом шеи под плечо и упором предплечьем в живот.
66. Из положения на коленях – бросок стоящего захватом голени изнутри.
67. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами – соединить руки.
68. Обратный рычаг при помощи ноги сверху, Лицом в сторону ног противника.
69. Узел ноги ногой.
70. Уход от удержания поперек – обратным захватом разноименной ноги.
71. Рычаг на два бедра стоящего на четвереньках внизу – зацепом (обвивом) ноги и обхватом другой ноги за голень с бедром.
72. Защита от переворачивания рычагом: поднять голову и прижать руку к груди (локтем под себя).
73. Удержание сбоку – как контрприем против удержания сбоку.
74. Рычаг локтя захвата руки между ногами, разрывая захват захватом руки в локтевые сгибы.
75. Удержание поперек после бокового переворота.
76. Уход от удержания сбоку, захватывая выставленную руку атакующего.
77. Узел ногой.
78. Рычаг локтя через предплечье после удержания верхом.
79. Удержание верхом с зацепом (обвивом) ног.
80. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса отжимая голову и поворачиваясь на живот.

81. Ущемление ахиллова сухожилия как контрприем против рычага колена.
82. Переход от переворачивания рычагом – на переворот захватом рук сбоку.
83. Защита от удержания поперек – разворачиваясь ногами к атакующему.
84. Удержание со стороны ног (как контрприем против рычага локтя через предплечье, проводимого нижним).
85. Уход от удержания со стороны ног – захватом рук.
86. Переворачивание рычагом с переходом на рычаг локтя захватом руки между ног.
87. Комбинация: Рычаг внутрь после удержания сбоку.
88. Узел ноги руками после удержания поперек.
89. Переход от ущемления ахиллова сухожилия к рычагу колена.
90. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
91. Уход от удержания верхом через мост.
92. Защита от рычага на два бедра - сбить ногу с бедра (или плеча).
93. Переворот рывком за дальнюю пройму противника, лежащего на животе.
94. Удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.
95. Бросок стоящего на коленях, выведением из равновесия зашагиванием (заваливание перешагиванием).
96. Рычаг локтя захватом руки между ногами – после броска захватом ноги снаружи.
97. Защита от узла поперек – выпрямлением руки.
98. Рычаг колена – кувырком из стойки.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловища, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар прямой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову. Левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

29. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
30. Боковой удар ногой в туловище.
31. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
32. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
33. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
34. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
35. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
36. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
37. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
38. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
39. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
40. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

41. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

42. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
43. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
44. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
45. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
46. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
47. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
48. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
49. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
50. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
51. Удары ногами с разворотом.
52. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
53. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
54. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
55. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

56. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
57. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
58. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
59. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
60. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
61. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
62. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
63. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
64. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
65. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
66. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
67. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
68. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
69. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
70. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
71. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.

72. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
73. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
74. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
75. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
76. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии разнотипных ударов руками и ногами

77. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой, левой в туловище и боковым правой в голову (короткий прямой).
78. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
79. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака руками: боковыми правой, левой в голову и снизу правой в туловище.
80. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
81. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову.
82. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой в туловище, боковыми правой, левой в голову.
83. Атака прямым левой рукой, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу правой, левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
84. Атака прямым правой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: снизу левой, правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
85. Атака двухударной комбинацией прямых ударов руками в голову, защита комбинированная – подставкой правой ладони и предплечья левой рукой с уклоном вправо и контратакой ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
86. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака ударами руками: боковым левой в голову, снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову.
87. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака ударами руками: снизу правой в туловище, боковыми левой, правой в голову и снизу левой в туловище.
88. Атака боковым левой рукой в голову, защита «нырком» и контратака ударами руками: боковым правой в голову, снизу левой, правой в туловище, боковым левой в голову.
89. Атака боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака ударами руками: боковой левой, правой, левой в голову, снизу правой в туловище.
90. Атака боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака ударами руками: боковой правой, левой, правой в голову, снизу левой в туловище.
91. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.

92. Атака двумя прямыми ударами правой - левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
93. Атака двумя прямыми ударами левой – правой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
94. Атака двумя прямыми ударами правой – левой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.

Серии повторных ударов

95. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
96. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
97. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
98. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
99. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
100. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
101. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
102. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
103. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
104. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
105. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
106. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
107. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

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

Элементы техники ближнего боя:

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

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

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

3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

- отклонение туловища назад;

- подставка правой ладони;
- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.
11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой.

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

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

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

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

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

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

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.

В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

2.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Учебный план по теоретической подготовке представлен в таблице № 13.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

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

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

2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления

сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

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

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

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

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

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

10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.

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

11. Основа тактики и тактическая подготовка.

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

12. Спортивные соревнования.

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

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом

соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ЧАС)

Таблица № 13

№ тем	Этапы подготовки										
	С О Г	Г Н П			У Т Г				Г С С		
		1год	Свыше 1 года		До 2 лет		Свыше 2 лет		До 1 года	Свыше 1 года	
1	2	0.5	0.5	-	1	-	1	2	-	-	-
2	2	0.5	0.5	1	1	1	1	2	1	1	1
3	-	1	0.5	1	1	1	2	2	2	4	3
4	2	1	1	-	1	2	2	2	3	4	3
5	-	-	0.5	2	2	2	2	2	-	-	6
6	2	0.5	0.5	1	1	2	2	2	2	2	4
7	2	0.5	0.5	1	1	2	2	-	-	2	-
8	-	1	1	2	2	2	2	2	4	4	3
9	-	-	1	1	2	2	2	2	2	4	4
10	-	1	-	1	1	2	2	2	4	3	4
11	-	1	2	2	1	2	2	2	4	4	4
12	-	1	2	2	1	1	2	2	3	4	4
13	-	-	1	1	1	1	2	2	3	-	-
Итого:	10	8	10	12	16	20	24	24	28	32	36

2.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач МБУДО ДЮСШ № 8 г. Сочи является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

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

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

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

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

Формы организации воспитательной работы:

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

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

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

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

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

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

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая

критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

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

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

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много

трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

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

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

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

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

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

3.0 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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.

3.2 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 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 (см. табл. № 14).

Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями (для ТЭ и ГСС)

Таблица № 14

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

I – подготовительный период
II – соревновательный период
III – переходный (восстановительный) период

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

Развивающий физический (РФ) (таблица № 15)

Задачи РФ микроцикла:

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ микроцикле

Таблица № 15

Дни недели	Средства тренировки	% времени тренировки
Понедельник	ОФП СП СорП	64 36 -
Вторник	ОФП СП СорП	100 - -
Среда	ОФП СП	45 30

	СорП	25
Четверг	ОФП СП СорП	100 - -
Пятница	ОФП СП СорП	48 42 10
Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

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

Задачи РТ цикла:

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

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Таблица № 16

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СП СорП	40 44 16
Вторник	ОФП СП СорП	22 64 14
Среда	ОФП СП СорП	35 51 14
Четверг	ОФП СП СорП	33 67 -
Пятница	ОФП СП СорП	25 50 25
Суббота	ОФП СП СорП	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

Контрольный недельный К - микроцикл (табл. № 17)

Задачи К - микроцикла:

- контроль функциональной подготовленности

надежность выполнения технико-тактических действий в соревновательных режима.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле

Таблица № 17

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СП СорП	15 73 12
Вторник	ОФП СП СорП	80 20 -
Среда	ОФП СП СорП	25 60 15
Четверг	ОФП СП СорП	40 60 -
Пятница	ОФП СП СорП	32 48 20
Суббота	ОФП СП СорП	76 - 24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

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

Таблица № 18

Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования 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

3.3 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ

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

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

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

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

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

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

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

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

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

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

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

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

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

ФАКТОРЫ, ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ НАГРУЗКУ

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

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ

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

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).

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

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

эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

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

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

ГИГИЕНА. РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития ловкости:

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития выносливости:

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

Изучение и совершенствование техники и тактики:

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Базовая техника 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.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 19

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	12	13	13	12	12	12	12	13	10	10	9	128
2	С Ф П	7	8	9	8	6	6	7	7	7	8	7	80
3	Т Т П	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	46
4	Теория	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	--	8
5	Контрольно-переводные испытания	1	--	--	--	--	--	--	--	1	--	--	2
6	Контрольные соревнования	--	--	1	--	--	--	--	1	--	--	--	2
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	--	2
8	Восстановительные мероприятия	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	-	--	2
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц	26	25	29	25	23	22	25	29	24	23	19	270
	Всего за год	270											

3.4 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 – 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ *(9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)*

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице **№ 20.**

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

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

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

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

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

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

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

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

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

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

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- медицинское обследование перед соревнованиями

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

О Ф П – практические занятия

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

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

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

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

С Ф П – практические занятия

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, 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.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица № 20

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	16	16	17	17	18	20	22	24	20	20	11	201
2	С Ф П	6	7	7	8	8	8	9	9	8	8	7	85
3	Т Т П	5	6	7	8	9	9	8	9	9	8	7	85
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Контр. Переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Контрольные соревнования	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
8	Восстановительные мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	31	30	37	34	37	43	40	44	47	37	25	405
	Всего за год:	405											

3.5 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (начальная специализация)

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

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

Основные задачи:

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

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

Основные показатели данного периода:

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

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

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

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

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

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

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально 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, отхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым (удушающим) приемом.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ч/неделю)

Таблица № 21

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	ОФ П	15	16	17	18	18	18	16	15	14	13	13	173
2	С Ф П	14	14	14	13	13	15	15	18	18	16	7	157
3	Т Т П	12	13	14	14	14	15	15	17	18	16	9	157
4	Теория	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	16
5	Контр.-перводные испытания	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	8
6	Контрольные соревнования	1	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	7
7	Инструкт. И судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	2	-	1	-	6
8	Восстановит. Мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	48	46	52	49	46	59	48	54	61	47	30	540
	Всего за год:	540											

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

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

Основными задачами данного этапа являются:

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

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

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.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ч/неделю)

Таблица № 22

№	Месяцы / Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	14	14	15	15	16	18	16	16	15	14	10	163
2	С Ф П	25	25	26	27	28	28	29	28	27	26	19	288
3	Т Т П	25	26	26	27	27	28	27	27	26	27	22	288
4	Теория	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5	Контрол.перевод. испытания	3	-	-	3	-	-	3	-	-	-	3	12
6	Контрольные соревнования	1	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	7
7	Инструкт. И судейская практика	-	2	-	2	-	2	-	4	-	-	2	12
8	Восстановительные мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	73	70	75	76	73	84	77	77	78	69	58	810
12	Всего за год:	810											

3.7 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ч/неделю)

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблицах № 23.

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.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Рукопашный бой – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для 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, при чем «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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ч/неделю)

Таблица № 23

№	Месяцы / Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	20	20	21	21	22	24	23	23	20	18	14	226
2	С Ф П	34	34	35	35	36	37	38	40	38	36	22	385
3	Т Т П	35	35	36	36	37	37	38	38	35	32	26	385
4	Теория	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	28
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	12
6	Контрольные соревнования	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	2	-	-	4	-	2	-	2	14
8	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	18
9	Медицинское обследование	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	100	97	98	101	104	105	107	105	101	90	72	1080
	Всего за год:	1080											

3.8 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 24.

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.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- Рациональное планирование и построение тренировочного процесса
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части)
- Использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно-психической сферы
- Досуг спортсмена (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.)
- Аутогенная тренировка

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ

- Физиотерапия (все виды массажа)
- Гидротерапия
- Бальнеотерапия
- Рациональное питание
- Фармакология и их комплексное применение

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.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

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

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

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

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

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

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

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

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

Тактика может быть:

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

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

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.
- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика

малоэффективна, особенно впервые минуты. Допустим в схватке, если спортсмен ведет свою схватку не активно, то его сопернику, при его активности могут дать за «активность». И, тем не менее, этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет надобности идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар, или попасть на бросок. Но, показав активные действия в качестве «раздергивания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или грамотным клинчеванием вы можете довести бой до победы.

Необходимо, на тренировочных занятиях, постоянно моделировать соревновательные ситуации, как в облегченных, так и в усложненных условиях. Вот некоторые из них:

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

1. Методический 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.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего года тренер должен готовить себе помощников в проведении занятий и соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится во время занятий и вне занятий. Соревнования районного и областного масштаба должны судить старшие воспитанники школы. Также некоторые неофициальные Первенства и Чемпионаты России могут судить спортсмены групп СС и ВСМ.

Для них необходимо проведение учебных семинаров и сдача необходимых тестов и экзаменов.

По окончании ДЮСШ выпускнику присваивается звание « Инструктор по спорту» и звание « Судья по спорту».

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Обязательное требование – выступление в Чемпионатах России, соревнованиях международного уровня, выполнение соответствующих классификационных требований – МС, МСМК.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (28 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)*

Таблица № 24

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	21	21	22	22	23	24	24	25	26	24	12	244
2	С Ф П	42	42	43	43	43	45	45	46	43	40	23	455
3	Т Т П	42	42	43	43	43	45	45	46	43	40	23	455
4	Теория	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	36
5	Контрольно переводные испытания	3	-	-	3	-	-	-	3	-	-	3	12
6	Контрольные соревнования	2	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	8
7	Инструкторская и судейская практика	-	4	-	3	-	4	-	3	-	2	2	18
8	Восстановительные мероприятия	1	1	2	3	4	3	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	117	114	116	122	116	127	121	128	119	111	69	1260
	Всего за год:	1260											

*Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

3.9 МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция
по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по рукопашному бою

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

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

1.0 Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.0 Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

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

5.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.

6.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

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

8.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11.0 При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

13.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильней?», или с целью демонстрации своей силы.

- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18.0 На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

3.10 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

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

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

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц**,** но только по совету врача.

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

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

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

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

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

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

3.11 ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

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

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

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

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

4.0 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта рукопашный бой можно увидеть в таблице **№ 26**.

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

Таблица № 26

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

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

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3х10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **непрерывный бег в свободном темпе 10 мин**.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
(обязательная техническая программа)

- **суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек.** Спортсмен**,** из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.

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

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

Таблица № 27

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)
Выносливость	Непрерывный бег 12 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

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

Таблица № 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 100 м (не более 14 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (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)
Суммарное время 6-ти прямых ударов руками	4.8 сек	5.2 сек
Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами	7.5 сек	8.0 сек
Суммарное время 6-ти «входов»	6.9 сек	7.2 сек
Техническое мастерство	Эффективное выполнение техники рукопашного боя в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными и контратакующими действиями рукопашного боя. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, мастер 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 ГНП). Для групп ТЭ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

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

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 этапа спортивного совершенствования должен:

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

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- Иметь спортивное звание не ниже 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 сердечнососудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

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.

Примерные величины ЧСС и АД указаны в таблицах № 30 - 31.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Таблица № 30

Возраст (лет)	Ч С С (уд. Мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	792	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

Таблица № 31

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

4.3 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

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:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

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

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 32

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	**Аэробная (восстановительная)**
140-170	**Аэробная (тренирующая)**
160-190	**Анаэробно-аэробная (выносливость)**
170-200	**Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)**
170-190	**Алактатная-анаэробная (скорость-сила)**

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

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

R = (P1 + P2 + P3) – 200 \ 10

Качественная оценка работоспособности представлена в **таблице № 33.**

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 33

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

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

5.0 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы (Таблицы 34 – 37).

Таблица № 34

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 35

№ 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

Таблица № 36

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерский эластичный бинт для рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Борцовки с мягкой подошвой	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защитные накладки на ноги красного и синего цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
7.	Костюм спортивный летний	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-

8.	Костюм для рукопашного боя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
10.	Перчатки боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Перчатки для рукопашного боя красного и синего цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Протектор на грудь женский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Сандалии (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
16.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
17.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-
18.	Шлем боксерский красного и синего цвета	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица № 37

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1.Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004.-116 с.
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. – 25 с.
3.Бурцев Г.А. Рукопашный бой. – М., 1994. – 206 с.
4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. 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.- 464 с.
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 -176 с.

Дополнительная литература:

1. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.- 312 с.
2. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. кпн. – М., 1995 – 23 с.
3. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120 с.
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. – 160 с.
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980. – 258 с.
7. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов.: автореф. дис. кпн. – М., 1997. – 27 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991. – 190 с.
9. Хрестоматия «Спортивная психология». - Санкт-Петербург, 2002. – 145 с.
10. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989. – 207 с.
11. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001. – 58 с.