МБУ Спортивная школа №28



•\*\*«

Принято

на тренерском совете № от ..2015 г.

**Программа спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.201 Згода №*

*730)*

Срок реализации Программы: 10 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы: Коршунов Дмитрий Сергеевич Довженко Ольга Петровна

г.У фа 2015 год

|  |  |
| --- | --- |
| 1.  1.1.  1.2. 1.3. 2. 2.1.  2.2.  2.3.  2.4. 2.5  2.6.  2.7.  2.8. 2.9. 2.10  2.11  2.12. 3. 3.1.  3.2. 3.3. 3.4.  3.5.  3.6. 3.7.  3.8. 3.9. 4. 4.1. 4.2.  4.3. 4.4. 5. 5.1. | Пояснительная записка .........3  Характеристика вида спорта и его отличительные особенности .........4  Специфика организации тренировочного процесса .........7  Структура системы многолетней спортивной подготовки ......... 8  Учебный план ........10  Продолжительность этапов спортивной подготовки .........10  Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки .........11  Планируемые показатели соревновательной деятельности .........12  Режимы тренировочной работы .........13  Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .........14  Предельные тренировочные нагрузки .........16  Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .........19  Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .........24  Требования к количественному составу групп .........27  Объем индивидуальной спортивной подготовки .........29  Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .........29  Типы и структура мезоциклов .........34  Методическая часть .........39  Организационно-методические указания .........40  Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .........47  Планирование спортивных результатов .........49  Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .........49  Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .........55  Рекомендации по организации психологической подготовки .........56  Планы применения восстановительных средств .........60  Планы антидопинговых мероприятий .........62  Планы инструкторской и судейской практики .........63  Система контроля и зачетные требования .........65  Формы подведения итогов .........73  Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности .........74  Углубленное медицинское обследование .........75  Текущий контроль тренировочного процесса .........75  Информационное обеспечение программы .........77  Список литературных источников .........77 |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство (далее ВБЕ), утвержденного приказом Минспорта России от 19.06.2012 *года № 607*. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области ВБЕ, освоение правил вида спорта, изучение истории ВБЕ, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по ВБЕ

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

**Восточное боевое единоборство** - является боевым искусством, объединяющим пять национальных единоборств стран Восточной и Юго-Восточной Азии, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства не так давно получившего в России признание в качестве вида спорта в составе пяти спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (вьет во дао, кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств зашиты(сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сетокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (вьет во дао, кобудо).

Как вид спорта ВБЕ выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

***Таблица №1***

Дисциплина вида спорта – ВБЕ (номер - код –1189900114с)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| вьет во дао категория 51кг | 1180271311Ж |
| вьет во дао категория 54кг | 1180281311Ж |
| вьет во дао категория 64кг | 1180291311М |
| вьет во дао категория 67кг | 1180011311Л |
| вьет во дао категория 72кг | 1180271311Ж |
| вьет во дао категория 77кг | 1180031311М |
| вьет во дао категория 83кг | 1180041311М |
| вьет во дао категория 90кг | 1180301311М |
| вьет во дао – куэн-упражнение «атака» | 1180051311Л |
| вьет во дао – куэн-упражнение «защита» | 1180601311М |
| вьет во дао – куэн-упражнение «меч» | 1180581311Л |
| вьет во дао – куэн-упражнение «сабля» | 1180591311Л |
| вьет во дао – куэн-упражнение «с предметом» | 1180611311М |
| вьет во дао – куэн-упражнение - Дон Тян | 1180071311М |
| вьет во дао – куэн-упражнение – Шонг Луен | 1180061311Л |
| Кобудо – весовая категория – 50 кг | 1180311311Б |
| Кобудо – весовая категория – 55 кг | 1180321311Б |
| Кобудо – весовая категория – 60 кг | 1180331311Я |
| Кобудо – весовая категория – 60 +кг | 1180341311Д |
| Кобудо – весовая категория – 65 кг | 1180311311Б |
| Кобудо – весовая категория – 65+ кг | 1180361311Ж |
| Кобудо – весовая категория – 70+ кг | 1180371311Ю |
| Кобудо – весовая категория – 75 кг | 1180381311А |
| Кобудо – весовая категория – 80 кг | 1180391311А |
| Кобудо – весовая категория – 80+ кг | 1180401311Ю |
| Кобудо – весовая категория – 85 кг | 1180411311М |
| Кобудо – весовая категория – 85+ кг | 1180421311М |
| Кобудо –ката групповые | 1180441311Я |
| Кобудо –ката одиночные | 1180431311Я |
| Кобудо –ката тайхо-дзюцу | 1180451311Я |
| Кудо – коэффициент 160 | 1180081311Ю |
| Кудо – коэффициент 170 | 1180091311Ю |
| Кудо – коэффициент 180 | 1180101311Ю |
| Кудо – коэффициент 190 | 1180111311Ю |
| Кудо – коэффициент 200 | 1180121311Н |
| Кудо – коэффициент 200+ | 1180131311Д |
| Кудо – коэффициент 210 | 1180141311Ю |
| Кудо – коэффициент 220 | 1180151311Ю |
| Кудо – коэффициент 230 | 1180161311А |
| Кудо – коэффициент 240 | 1180171311А |
| Кудо – коэффициент 250 | 1180191311А |
| Кудо – коэффициент 260 | 1180201311А |
| Кудо – коэффициент 270 | 1180211311А |
| Кудо – коэффициент 270+ | 1180221311А |
| Кудо – коэффициент - абсолютный | 1180231311Б |
| сётокан – кумите | 1180181311Я |
| сётокан – кумите –командные соревнования | 1180241311Я |
| сётокан – кумите – ката одиночные | 1180251311Я |
| сётокан – ката групповые | 1180261311Я |
| Сито-рю – весовая категория – 50кг | 1180461311Д |
| Сито-рю – весовая категория – 55кг | 1180471311Б |
| Сито-рю – весовая категория – 55+кг | 1180481311Д |
| Сито-рю – весовая категория – 60кг | 1180491311Ж |
| Сито-рю – весовая категория – 60+кг | 1180501311Ж |
| Сито-рю – весовая категория – 65кг | 1180511311А |
| Сито-рю – весовая категория – 75кг | 1180521311А |
| Сито-рю – весовая категория – 75+кг | 1180531311А |
| Сито-рю – абсолютная категория | 1180541311Я |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по ВБЕ утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

***Продолжительность тренировочных занятий:***

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по ВБЕ осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- ***организационно-управленческий процесс*** построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по ВБЕ;

- ***система отбора и спортивной ориентации***, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по ВБЕ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- ***тренировочный процесс*** является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- ***соревновательный процесс***, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- ***процесс медико-биологического сопровождения***, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- ***процесс ресурсного обеспечения***, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в ВБЕ содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по ВБЕ предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки ***(в соответствии с ФССП)***)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации*  *(свышу 2 лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе.

**2. Учебный план**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ и составляет:

- на этапе начальной подготовки –2 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен.

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

***На этап начальной подготовки***зачисляются лица не моложе 10 лет*,* желающие заниматься ВБЕ. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

***На тренировочный этап (этап спортивной специализации)***зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

***На этап совершенствования спортивного мастерства***зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

**минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду** **восточное боевое единоборство**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Ката, упражнение | | | |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | | |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 11 | 8 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по ВБЕ представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

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

**(приложение № 2 ФССП по виду спорта)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивной  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный  этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершен-ствования  спортивного мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Ката, упражнение | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 31-39 | 31-39 | 16-19 | 16-19 | 16-19 | 16-19 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 |
| Технико-  тактическая  подготовка (%) | 39 - 50 | 38 - 49 | 42 - 54 | 42 - 54 | 42 - 54 | 42 - 54 |
| Теоретическая  подготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 4 - 6 | 4 - 6 | 3-5 | 3-5 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-13 |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | | | | | |
| Общая физическая  подготовка (%) | 46-57 | 42-58 | 36-52 | 26-45 | 22-29 | 20-26 |
| Специальная  физическая  подготовка (%) | 15-22 | 15-22 | 19-29 | 21-35 | 27-33 | 27-34 |
| Технико-  тактическая  подготовка (%) | 23-26 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 36-44 | 39-45 |
| Теоретическая  подготовка (%) | 4-6 | 5-7 | 3-5 | 2-5 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская  практика (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 5-7 | 5-7 | 6-8 |

На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для занятий ВБЕ, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы формальных упражнений (ката) начального уровня.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- ***контрольные соревнования***, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-***отборочные соревнования*,** по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- ***основные соревнования***, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта ВБЕ представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

**(приложение № 3 ФССП по виду спорта)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап  совершен-ствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |

**2.4. Режимы тренировочной работы**

С учетом специфики вида спорта ВБЕ определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта ВБЕ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя *(например, Положение об оплате труда).*

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

***Медицинские требования***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по ВБЕ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***Возрастные требования****.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

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

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

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

***Психофизические требования****.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в ВБЕ от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико- тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по ВБЕ на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования  спортивного  мастерства | Этап  высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Количество  часов в неделю | 6 | 9 | 14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Количество тренировок в год | 156 | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в ВБЕ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам ВБЕ;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам ВБЕ;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число  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 | 21 | 21 | 21 | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 21 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 |

***Примерный календарный план спортивно-массовых мероприятий по ВБЕ на год***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **мероприятий** | **Дата и время** | **Место**  **проведения** | **Ответствен-**  **ный** |
| **ОТДЕЛЕНИЕ ВБЕ** | | | | |
| 1 | Этап Кубка РБ по ВБЕ | 11.10.15г | г.Дюртюли | Архипов Ю.В. |
| 2 | Чемпионат и Первенство РФ по ВБЕ | 23-25.10.15г | г.Москва | Гульев И.Л. |
| 3 | Открытый кубк г.Стерлитамак | 2.11.2015г | г. Стерлитамак | Герлейн. В.Н. |
| 4 | Эстафета «Золотая осень» | 02.11.2015  11-00. | Интернациональная, 145 г.Уфа | Коршунов С.А.  Александрович С.Э.  Довженко О.П. |
| 5 | Соревнования кихон ката среди начальных групп | 03.11.2015 | Интернациональная, 145  г.Уфа | Коршунов С.А.  Александрович С.Э. |
| 6 | Чемпионат и Первенство РФ по Всестилевому карате | 20-22.11.15г | г. Звенигород | Габбасов Р.Г. |
| 7 | Чемпионат и Первенство РБ по ВБЕ | 19.11.2015г | г.Уфа ШВСМ | Какоулин О.А. |
| 8 | Кубок Урала и Поволжья РБ | 26-28.11.2015 | Г. Стерлитамак | Махновский В.Н. |
| 9 | IV Юношеские игры боевых исскуств | 2-4.12.2015г | Г.Уфа | Соснин А.А. |
| 10 | Учебный Семинар по каратэ:  1-я тренировка  2-я тренировка  экзамены на сдачу 10, 9,8 кю  1-я тренировка  2-я тренировка  экзамены на сдачу 7,6 кю  экзамены на сдачу 5, 4 кю | 04.01.2015г.  10.00-12.00час.  13.00-15.00час.  05.01.2015г.  9.00-11.00час.  12.00-14.00час.  16.00-18.00час.  06.01.2015г.  10.00-11.00час.  11.00-12.00час. | Интернациональная 145 | Все тренера |
| 11 | Турнир ДЮСШ № 28 по ВБЕ “ Рождественские встречи “  соревнования по ката  соревнования по кумитэ  Посещение спектакля | 08.01.2015г.  в 10.00 час.  09.01.2015.  в 10.00 час.  11.01.2015г.  в 11.00 час. | Интернациональная 145 Молодежный театр | Все тренера Довженко О.П.  Коршунов С.А. |
| 12 | Просмотр учебных видеофильмов | 12.01.2015г.  в 10.00 час. | Интернациональная 145 | Все тренера |
| 13 | Чемпионат и Первенство ПФО | 29.01-01.02.2016 | Г.Тольятти | ФВБЕ  Самарской области |
| 14 | Показательные выступления - нет наркотикам | Февраль 2015 | СОШ№118 | Коршунов С.А. |
| 15 | Открытый кубок РБ по ВБЕ (Сётокан,Сито-рю) | 14.02.2016 | г. Уфа | Какоулин О.А. |
| 16 | К дню защитника Отечества -эстафеты | 22.02.2015 | Интернациональная 145 | Все тренера |
| 17 | «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ» | Март -каникулы | Интернациональная 145 | Все тренера. |
| 18 | Первенство РБ по ВБЕ (Сётокан)среди ДЮСШ и ДЮКФП | 26.03.16 | г. Дюртюли | Архипов Ю.В. |
| 19 | Конкурс рисунков Спорт и я в группах СОГ И НП | Апрель 2015 | Интернациональная 145 | Коршунов С.А. |
| 20 | Открытый Республиканский турнир по ВБЕ (Сётокан) | 15.05.2016 | с.Иглино | Какоулин О.А. |
| 21 | Открытый Республиканский турнир по ВБЕ (Сётокан) | 29.05.2016 | г. Стерлитамак | Герлейн. В.Н. |
| 22 | Просмотр видеофильмов,посвященных Великой Отечественной войне | Май 2015г | Интернациональная 145 | Коршунов С.А. |
| 23 | Первенство Калининского р-на ,посвященное ВОВ | Май 2015 | Интернациональная 145 | Все тренера Довженко О.П. |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

**Оборудование** **и** **спортивный** **инвентарь,** **необходимые** **для** **прохождения** **спортивной** **подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| 2. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 3. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 4. | Зеркало (1,6x2 м) | штук | 6 |
| 5. | Макивара | штук | 8 |
| 6. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 6 |
| 7. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 8. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 9. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 11. | Мяч теннисный | штук | 18 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 13. | Напольное покрытие татами для тхэквондо (10x10 м) | штук | 2 |
| 14. | Палка гимнастическая | штук | 16 |
| 15. | Подушка настенная для фехтования | штук | 4 |
| 16. | Секундомер | штук | 3 |
| 17. | Скакалка | штук | 16 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 6 |
| 20. | Устройство настенное для подвески  боксерских мешков | штук | 8 |
| 21. | Эспандер | штук | 16 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | | Этап  высшего  спортивного  мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Бейсболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Жилет защитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм для восточного боевого единоборства | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Лапы боксерские | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Наколенники | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Перчатки (накладки) защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 11. | Перчатки снарядные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Пояс (белый, синий, красный) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13. | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14. | Сандалии (шлепанцы) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Сумка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Футболка с длинным рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 17. | Футболка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 18. | Футы защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Чешки гимнастические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 20. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 21. | Шорты | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Щитки защитные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.9.Требования к количественному составу групп**

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по ВБЕ приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

***Количественный состав группы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Продолжительность  этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное количество  занимающихся в группе (человек) | Максимальное количество  занимающихся в группе (человек) |
| Ката, упражнение | | | | |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 7 | 12 | 25 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 10 | 10 | 14 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 | 10 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 | 8 |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | | | |
| Этап начальной  подготовки | 2 | 10 | 12 | 20 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 4 | 11 | 8 | 12 |
| Этап  совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 | 8 |
| Этап высшего  спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 | 4 |

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

**Качественный состав группы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | До одного года | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | б/р |
| Свыше одного года | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки | III юн- I взр |
| 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) | 3-й год |
| 4-й год |
| ССМ | Совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | кандидаты в мастера спорта |
| ВСМ | Высшего спортивного мастерства | Без ограничений | выполнение нормативов по ОФП и СФП и Техническому мастерству | Мастера спорта и выше |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

* 1. **Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов, их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы и показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

***Подготовительный период*** соответствует фазе приобретения спортивной формы, ***соревновательный*** - фазе ее стабилизации, а ***переходный*** - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

***Подготовительный период*** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

**2.12. Типы и структура мезоциклов**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

***Втягивающий мезоцикл*** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

***Базовый мезоцикл*** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

***Контрольно – подготовительный мезоцикл*** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательные мезоциклы*** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

***Соревновательные мезоциклы*** - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

***Восстановительные мезоциклы*** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

***Восстановительно-поддерживающие мезоциклы*** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

***Варианты структуры подготовительного периода*.**

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

***Соревновательный период****.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств обшей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

***Переходный период.***

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

**3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

**3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в ВБЕ. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

**Примерные сенситивные периоды развития физических качеств**

**в соответствии с видом спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

**Структура, задачи и методика организации групповых учебно-тренировочных занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть занятия | Затраченное время | Задачи занятия | Организационно-методические рекомендации. |
| 1. | Вводная часть:  организация | 3-5 мин. | Постановка задачи на предстоящую тренировку | Построение, проверка по списку.  Осмотр внешнего вида, осведомление о самочувствии. |
| 2. | Подготовительная часть:  разминка | 15-35 мин. | Подготовка организма к предстоящей нагрузке:  - улучшение эластичности мышц;  - подвижности в суставах;  - сердечно-сосудистой системы;  - дыхательной системы. |  |
| Вводно-подготовительная часть | 18-40 минут |  |  |
| 3. | Основная часть:  ОФП, СФП, техника, тактика | 70% от времени занятия | Повышение уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение технике и тактике;  - воспитание моральных, волевых и физических качеств;  - привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий. | В рамках одного занятия обучение необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.  При разучивании движений необходимо обращать внимание на двигательные ошибки. Для исправления ошибок, после указаний правильного исполнения движения, давать возможность овладеть правильным способом выполнения упражнения.  Словесный метод:  до 12 лет – рассказ, беседа, лекция.  13 лет и старше – объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция.  Независимо от возраста – сочетание словесных методов в сочетании с наглядными.  Наглядный метод:  - показ (тренером или спортсменом);  - демонстрация (видеоматериалы).  Метод практических упражнений:  - порядок повторения движения, взаимосвязь друг с другом;  - игровой;  - соревновательный. |
| 4. | Заключительная часть | 10-15 минут | Постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние близкое к исходному. | Построение, подведение итогов занятия.  ОФП, СФП, упражнения на растяжение. |

**Общие требования Техники безопасности**

**Инструкция по технике безопасности на занятиях по ВБЕ, охране жизни и здоровья занимающихся ,  независимо от уровня подготовки.**

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

**II**. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся ВБЕ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по ВБЕ и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участии в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

1. Каждый ученик должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, 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 ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения ТРЕНЕРА, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом ТРЕНЕРУ 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 может.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у ТРЕНЕРА с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом ТРЕНЕРУ. Все ученики всегда должны немедленно сообщать ТРЕНЕРУ, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом ТРЕНЕРУ.
6. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный ТРЕНЕРОМ интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку.
9. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещенной техники или опасных для здоровья приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.
10. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатических кувырках). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать борцовский прием, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего ТРЕНЕРА, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При объяснениях ТРЕНЕРА новых упражнений, а также бросковой и ударной техники, ученики обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим товарищам, а также не прерывать и комментировать объяснения учителя, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.
12. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
13. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом ТРЕНЕРУ. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от тренировки до конца занятия.
14. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежании возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий.
15. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (кимоно).Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

**СТРОГО ЗАРЕЩАЕТСЯ**

16.Вести бой в полный контакт .

17.Отрабатывать удары ногами и руками без индивидуального защитного снаряжения – щитков на голень, накладок или перчаток на руки, а также при необходимости защитного шлема, жилета и паховой «ракушки».

18.Отрабатывать запрещенную технику с полным контактом.

19.Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, а также боевые нунчаки, спецсредства и т.п.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

21.Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды ТРЕНЕРА, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

22.Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

23.В случае недееспособности Ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

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

**3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и**

**соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена адаптироваться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 14*

Таблица № 14

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по (вид спорта), из расчета на 52 недели (час)**

**(пример вида спорта – восточное боевое единоборство)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** |
| **НП** | | | | **УТ** | | | | | | | | **ССМ** | | | **ВСМ** | |
| **до**  **одного года** | | **Свыше**  **одного года** | | **Этап спортивной специализации** | | | | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 год | | 2 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | | Без ограничений | | Без ограничений | | | |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | | (%) | |
| 1. | Теоретическая  подготовка | 12-19 | 4-6 | 15-22 | 5-7 | 16-29 | 3-5,5 | 16-29 | 3-5,5 | 19-42 | 2-4,5 | 19-42 | 2-4,5 | 22-36 | 1,5-2,5 | 22-36 | | 1,5-2,5 | |
| 2. | Общая физическая  подготовка (%) | 145-153 | 46,5-49 | 131-153 | 42-49 | 187-244 | 36-47 | 187-244 | 36-47 | 243-384 | 26-41 | 243-384 | 26-41 | 320-422 | 22-29 | 291-379 | | 20-26 | |
| 3. | Специальная  физическая  подготовка (%) | 26-31 | 8,5-10 | 28-41 | 9-13 | 75-114 | 15-22 | 75-114 | 15-22 | 168-276 | 18-29,5 | 168-276 | 18-29,5 | 306-408 | 21-28 | 320-415 | | 22-28,5 | |
| 4. | Контрольные  соревнования (%) | 17-20 | 5,5-6,5 | 15-22 | 5-7 | 21-31 | 4-6 | 21-31 | 4-6 | 33-56 | 3,5-6 | 33-56 | 3,5-6 | 66-95 | 4,5-6,5 | 66-87 | | 4,5-6 | |
| 5. | Совершенствование  технико-тактического  мастерства (%) | 72-83 | 23-26,5 | 65-78 | 21-25 | 114-151 | 22-29 | 114-151 | 22-29 | 253-337 | 27-36 | 253-337 | 27-36 | 524-641 | 36-44 | 568-655 | | 39-45 | |
| 6. | Специальные  подготовительные  упражнения (%) | 19-26 | 6-8,5 | 19-28 | 6-9 | 21-36 | 4-7 | 21-36 | 4-7 | 23-47 | 2,5-5 | 23-47 | 2,5-5 | 22-58 | 1,5-4 | 22-36 | | 1,25-2,5 | |
| 7. | инструкторская и  судейская  практика (%) | 0,78-3 | 0,25-1 | 0,78-3 | 0,25-1 | 3-9 | 0,5-1,5 | 3-9 | 0,5-1,5 | 5-14 | 0,5-1,5 | 5-14 | 0,5-1,5 | 7-15 | 0,5-1 | 7-15 | | 0,5-1 | |
| 8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | **312** | **100** | **468** | **100** | **728** | **100** | **728** | **100** | **936** | **100** | **936** | **100** | **1456** | **100** | **1664** | | **100** | |
| 9. Количество часов в неделю | | 6 | | 9 | | 14 | | 14 | | 18 | | 18 | | 28 | | 32 | | | |
| 10. Количество тренировок в неделю | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | | 6 | | 6 | | 6 | | 8 | | | |
| 11. Общее количество тренировок в год | | 156 | | 156 | | 208 | | 208 | | 208 | | 208 | | 312 | | 624 | | | |

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

**3.3. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта ;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося ВБЕ на различных этапах спортивной подготовки .

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика» - какие качества психики и черты личности у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности, последующий период – как основы психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***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*** | ***Графа*** ***учёта*** |
| **1** | Общие основы ВБЕ ПП и ТБ Правила  и методика судейства | 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 каратэ. |  |
| **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) | 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, накладк футы, бандаж) | Тренировочные бои, ипромежуточный  отбор, соревнования |  |

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

**подготовки**

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. ***Общая психологическая подготовка***осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

* воспитание высоконравственной личности спортсмена;
* развитие процессов восприятия;
* развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
* развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
* развитие способности управлять своими эмоциями;
* развитие волевых качеств.

***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.***В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2.* ***Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)***состоит в следующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
  место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований.

***Педагогические средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Психолого - педагогические средства*** включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.9. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила ВБЕ, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в ВБЕ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

**4.** **СИСТЕМА** **КОНТРОЛЯ** **И** **ЗАЧЕТНЫЕ** **ТРЕБОВАНИЯ**

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

**Влияние** **физических** **качеств** **и** **телосложения** **на** **результативность** **по** **виду** **спорта** **каратэ**

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

Условные обозначения:

3 – значительноевлияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

***Скоростные способности.***

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***Мышечная сила.***

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

***Вестибулярная устойчивость.***

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***Выносливость.***

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

***Гибкость.***

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

***Координационные способности.***

**Ловкость** - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

***Телосложение.***

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Ката, упражнение | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,9 с) | Бег на 30 м  (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 10 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину  с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину  с места (не менее 110 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,1 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км  (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км  (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 5 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 15 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе   
(этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката, упражнение | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5,9 с) | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,4 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) |
| Выносливость | Бег на 1 км  (не более 6 мин 10 с) | Бег на 1 км  (не более 6 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 17 раз) | Подъем туловища  лежа на полу  (не менее 14 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Весовая категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,8 с) | Бег 60 м  (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 8,7 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,5 с) |
| Выносливость | Бег на 1,5 км  (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5 км  (не более 8 мин 35 с) |
| Бег на 2 км  (не более 10 мин) | Бег на 2 км  (не более 12 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища  лежа на полу за 30 с  (не менее 12 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 8,7 с) | Бег 60 м  (не более 9,6 с) |
| Бег 100 м  (не более 13,6 с) | Бег 100 м  (не более 14,9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 7,6 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 8,2 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км  (не более 9 мин) | Бег на 2 км  (не более 11 мин) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 12 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 18 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре на брусьях  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола (не менее 3 раз) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Скоростные качества | Бег 100 м  (не более 13,8 с) | Бег 100 м  (не более 16,3 с) |
| Выносливость | Бег на 2 км  (не более 7 мин 50 с) | Бег на 2 км  (не более 9 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 7,1 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 7,5 с) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (не менее 20 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание  рук в упоре на брусьях  (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 50 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 13 см ниже уровня стоп) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 16 см ниже уровня стоп) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивное звание | «мастер спорта России», «мастер спорта России международного класса» | |

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** **О** **Ф** **П**

- подтягивание на перекладине (раз) - челночный бег 3х10м (с)

- прыжок в длину с места (см) - прыжки с прибавками (раз)

- толкание набивного мяча (см) - наклон вперед (см)

- бег 30 м (с)

- бег на месте в максимальном темпе за 10 сек **С** **Ф** **П**

- «двойки и тройки» (попеременные двух и трех ударные комбинации руками) в челноке по 20 сек на стойку – 32 раза и больше

- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 23 раза и больше - отжимания – 30 сек – 38 раз и больше

- кувырок – 30 сек – 29 раз и больше

- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 32 раза и больше - удары двумя руками в мешок – 10 сек – 28 раз и больше

- скакалка – 1 мин – 240 раз и больше **Т** **Т** **П**

Работа 1,2 и 3 номерами:

Умение выбирать правильное время для начала атаки; Встречные удары ногами и руками в зачетную зону «Выдергивание» соперника на атаку с последующим встречным ударом или контратакующим действием.

Сложные комбинационные техники с разными соперниками (обманные атакующие действия, быстрые атакующие действия в разные уровни с возможностью проведения броска и дальнейшего добивания. Работа в последние 30, 20, 10 сек.поединка.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для НП). Для групп Т(СС), ССМ 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.

**4.1. Формы подведения итогов**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию, уровня общей физической подготовки.**

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:

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

**-** **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).

**-** **бросок** **набивного** **мяча** **вперед** **из-за** **головы** **(2** **кг)** **(см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

**-** **«выкрут»** **рук** **с** **палкой** **(см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

**-** **наклон** **вперед** **(см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Оценка** **результатов** **тестирования**:

В зачет идут результаты выполнения **6** **обязательных** и **2** **дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными** **тестами** **являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок

набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

**4.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

**-** **(«двойка** **и** **тройка»)** **удары** **руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

**-** **удар** **задней** **рукой** **с** **продолжением** **удара** **передней** **ногой** **(цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

**-** **отжимания.** 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. Отжимание проводятся в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

**-** **кувырок** **вперед** **выполняется** **из** **положения** **упор** **присев,** **лицом** **вперед**. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

**-** **«маваши-рен-гери»** **-** **круговые** **удары** **передней** **ногой** **в** **мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

**-** **прыжки** **на** **скакалке** **в** **течение** **1** **мин**. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

**-** **удары** **двумя** **руками** **в** **мешок** **в** **течение** **10** **сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение** **бросковой** **техники** **с** **«добиванием** **соперника»** **в** **течение** **30** **сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**-** **выполнение** **коронных** **комбинаций,** **в** **скоростном** **режиме** **(от** **20** **сек** **до** **1** **мин)** **в** **парах** **и** **на** **снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

**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:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала

б)оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.

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

г) проведение углубленного медицинского обследования

д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

**4.3. Углубленное медицинское обследование**

В задачи медицинского обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ - оценка его перспективности

- оценка функционального состояния - контроль переносимости нагрузок

- начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

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 каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

**4.4. 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 № 2 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

**ОЦЕНКА** **АДАПТАЦИИ** **ОРГАНИЗМА** **СПОРТСМЕНА** **К** **РАБОТЕ** **(РУФЬЕ)**

**Таблица** **№** **2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная** **оценка** | **Индекс** **Руфье** |
| 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.

Последовательность обучения, формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**5. Информационное обеспечение программы**

**5.1. Список литературных источников:**

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

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

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

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

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

6. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. «Восточное боевое единоборств: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования», г. Коломна, 2013- 74 с.

***Дополнительная литература:***

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

**2.** Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

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

**4.** Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

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

**6.** Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980 **7.** Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ

**8.** Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995 **9.** Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992

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

**11.** Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

**12.** Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994 **13.** Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991

**14.** Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

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

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

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

6. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

7. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)