**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО «ВЫМПЕЛ»**

**ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ О. ЕРМАКОВА**

**(МБУ СШОР «Вымпел» им. О. Ермакова)**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на тренерском И.о. директора МБУ СШОР «Вымпел»

МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова

имени О. Ермакова

«30» апреля 2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Аладинская

Приказ № 010/1-О от 30.04.2019г.

(в ред. от 16.08.2019г. приказ № 021-О)

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ВОСТОЧНЫЕ БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА**

**Программа разработана на основе:**

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденного приказом Минспорта России от 22 декабря 2015 года № 1225, зарегистрировано в Минюсте России 22 января 2016 г. № 40717**

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальная подготовка – 3 года

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения,

- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Брянск 2019

***Программу разработали:***

Аладинская Н.А. – зам. директора по СР МБУ СШОР «Вымпел» имени О. Ермакова;

Родин В.Е. - тренер МБУ СШОР «Вымпел» имени О.Ермакова

Новиков Н.В. - тренер МБУ СШОР «Вымпел» имени О.Ермакова

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Наименование разделов** | **стр.** |
| **1** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |
| 1.1. | Характеристика вида спорта, его отличительные особенности |  |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса излагается |  |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины) |  |
| **2** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ** |  |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тяжелая атлетика |  |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы |  |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку |  |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки |  |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности |  |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию |  |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки |  |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки |  |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) |  |
| **3** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |  |
| 3.1. | Организационно-методические указания |  |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований |  |
| 3.3 | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
| 3.4 | Рекомендации по планированию спортивных результатов |  |
| 3.5 | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля |  |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки |  |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки |  |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств |  |
| 3.9. | План антидопинговых мероприятий |  |
| 3.10 | План инструкторской и судейской практики |  |
| **4** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |  |
| 4.1. | Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тяжелая атлетика |  |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки |  |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля |  |
|  | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования |  |
| **5.** | **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ** |  |
| **6.** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ** |  |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## Программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду восточные боевые единоборства (утвержден приказом Минспорта России от 22 декабря 2015 года № 1225, зарегистрировано в Минюсте России 22 января 2016 г. № 40717, Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказа Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

В основу программы положены требования по физической и спортивно - технической подготовке, научные и методические разработки по восточным боевым единоборствам отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки по этапа высшего спортивного мастерства и решают следующие задачи:

-·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 восточные боевые единоборства;

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

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

- получение спортсменами знаний в области восточных боевых единоборств, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории восточных боевых единоборств, 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 области, города;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по восточным боевым единоборствам

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.

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

Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ) – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сѐтокан, кобудо, кудо и сито-рю, 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 в составе четырѐх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сѐтокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сѐтокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

**1.2. *Специфика организации тренировочного процесса***

Учреждение организуется работа со спортсменами в течении 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.

Для проведения тренировочных занятий в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ», кроме основного тренера, привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовки при условии его одновременной (с основным тренером) работы с лицами, проходящих спортивную подготовку на этапе ССМ и ВСМ.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах ССМ и ВСМ.

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

При составления расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий занимающихся из разных групп, но при этом должны соблюдаться все перечисленные условия:

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по восточным боевым единоборствам осуществляется в соответствии со следующими видами:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года 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.

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

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

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

**1.3. Структура системы многолетней подготовки**

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

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

***- система отбора и спортивная ориентация***, предоставляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению 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 выявления его интеллектуальных способностей.

***- соревновательный процесс,***  учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется с организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в 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 и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Многолетняя подготовка в виде спорта «ВБЕ» состоит из следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечивать решение конкретных задач, соответствующих этапу подготовки.

Этап начальной подготовки

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка спортсменов характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у занимающихся при повторении тренировочных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики ВБЕ, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

-приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

- совершенствование в технике и тактике ВБЕ, накопление соревновательного опыта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке; приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства.

На данном этапе основные задачи заключаются в достижении результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышении стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки,**

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – неограниченно;

- на этапе высшего спортивного мастерства – неограниченно.

***На этапе начальной подготовки*** зачисляются лица на ката упражнения не моложе 7 лет,

и (или) на категорию, кумитэ, коэффициент командные соревнования не моложе 10 лет желающие заниматься ВБЕ. Эти спортсмены не должны иметь медицинский противопоказаний для освоения программ, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены лица на ката упражнения не моложе 10 лет, и (или) на категорию, кумитэ, коэффициент командные соревнования не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

***На этап совершенствования спортивного мастерства*** зачисляются спортсмены на ката упражнения и (или) на категорию, кумитэ, коэффициент командные соревнования не моложе 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются спортсменына ката упражнения и (или) на категорию, кумитэ, коэффициент командные соревнования не моложе 16 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России (мастер спорта России международного класса), успешно сдать норматив по общей и специальной физической подготовке.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в **таблице 1.**

Таблица № 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 «ВБЕ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап 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 ограничения | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничения | 16 | 2 |
| **Категория, кумите, коэффициент, командные соревнования** | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничения | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничения | 16 | 2 |

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

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» представлены в **таблице 2.**

Таблица 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта** **восточное боевое единоборство**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед 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 показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Восточные боевые единоборства» предоставлены в **таблице 3**

Таблица 3

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

**по виду спорта** **восточное боевое единоборство**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется приказом руководителя учреждения.

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

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

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

Режим тренировочной работы устанавливается учреждением не выше максимального объема тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Восточные боевые единоборства» и не ниже минимального объема тренировочной нагрузки, согласно Приказа комитета по физической культуре и спорта Брянской городской администрации от 15.04.2019 г. № 140.

**2.5. 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, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

***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 № 1 настоящей Программы.

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

Для рационального построения многолетней спортивной подготовки необходимы знания возрастных особенностей организма спортсменов. Они позволяют тренеру избегать грубых ошибок во время подбора средств и методов тренировки, адекватных возрасту его подопечных.

В практической работе, ориентированной на соревнования, целесообразно выделить четыре основных возрастных группы: дети-7-13 лет; юноши – 14-17лет; юниоры – 18-20 лет; взрослые – с 21 года. Отдельно можно выделить дошкольный возраст 5-6 лет для формирования групп общей физической подготовки с элементами сѐтокан.

Каждая из приведѐнных возрастных групп имеет свои особенности. Например, для дошкольного и младшего школьного возрастов типичными является: отсутствие скачкообразности в развитии систем организма, его функциональных и структурных превращений; умеренные и медленные темпы роста морфологических показателей, способностей и возможностей. В этом возрасте почти невозможно составить представление об изучаемом техническом приѐме исключительно с помощью языкового, пусть даже 18 безукоризненного объяснения. Имеет место некоторое несоответствие (20%) между подавляющим увеличением силы мышц сгибателей и разгибателей. Скорость восстановления сердечно-сосудистой системы замедлена. Наблюдаются склонность к копированию и точности выполняемых движений. Внимание и интерес к тренировочному процессу неустойчивы. Основным методом при работе с детьми этой возрастной группы является игровой. Широкий спектр несложных упражнений, комфортные нагрузки и позитивный эмоциональный фон – основные методические условия повышения интереса к занятиям, поддержке порядка и дисциплины.

К особенностям подросткового возраста можно отнести наличие существенных скачкообразных изменений в организме из-за интенсивного полового развития. Перестройка жизнедеятельности организма и его систем сказывается на резких изменениях настроения и неадекватном реагировании на факторы внешней среды. Этот возраст специалисты считают критическим в жизни человека. Здесь можно заложить крепкий фундамент для будущих серьѐзных достижений. В то же время именно в этом возрасте зачастую допускаются существенные ошибки тренера – это просчеты в динамике тренировочных и соревновательных нагрузок. В этом возрасте происходит неполное формирование изгибов позвоночного столба, ещѐ не завершено окостенение ключицы, плечевых костей, предплечья, лопаток, плюсен и предплюсен. В то же время, основные двигательные функции у подростков достигают высокой степени совершенства, которое является следствием дозревания центров двигательного анализатора. Но показатели статистической выносливости являются низкими, а уровень усталости - высоким. В подростковом возрасте не следует увеличивать объѐм упражнений, которые выполняются с интенсивностью более чем 50-60% от максимальной. Нельзя использовать большие тренировочные, а тем более соревновательные, нагрузки. Необходимо избегать возможных негативных влияний на костно-мышечный аппарат. В этом возрасте полезными являются упражнения, которые развивают ловкость (координационные способности), быстро усваиваются и закрепляются технико-тактическими приѐмами и действиями. Наглядные методы используются в комплексе со словесными.

Юношеский возраст характеризуется завершением развития организма. Способности в реализации скорости и произвольной частоты движений достигают почти граничных показателей. Повышается способность организма к выполнению работы, которая требует выносливости. Поскольку процесс развития организма в этом возрасте в основном прекращается, возможен постепенный переход к напряженным режимам спортивной тренировки.

***Психологические требования***

В процессе спортивной подготовки проявляются и развиваются различные психические свойства личности занимающегося:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;

- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;

- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;

- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;

- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми – тренером, партнерами, соперниками;

- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Нет какого-то одного типа личности, который бы гарантировал человеку спортивные достижения. Важны черты характера, интересы, основные движущие мотивы, условия воспитания и многие другие факторы.

Качества, необходимые спортсмену для успешной спортивной деятельности, должны быть представлены в комплексе, отражающем потенциальные возможности человека и являющемся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков. Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата: кому-то помогает агрессивность, для других определяющим качеством является честолюбие, для третьих важно преодолеть себя и получить новый опыт, отдельным личностям помогает добиваться успеха завистливость.

***Физиологические требования***

Благоприятными антропометрические данные характеризуются внешними и общими показателями склонности к занятиям сетокан. Например, разница более чем на 100 ед. между ростом и массой тела, предоставлены в **таблице 4**

Таблица 4

**Ориентировочные антропометрические показатели**

**11- 16 лет (средние данные)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Рост, см** | **Масса тела, кг** |
| **11-12** | **156-162** | **41-50** |
| **13-14** | **162-168** | **50-61** |
| **15-16** | **168-178** | **62-73** |

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с уставом школы, с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по ВБЕ.

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учет нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки занимающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по ВБЕ измеряется в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся. Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки и предоставлены в **таблице 5**

Таблица 5

**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 | 4,5 | 6 | 9 | 10,5 | 13,5 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 9 | 12 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 468 | 546 | 702 | 936 |
| Количество тренировок в год | 156 | 156-208 | 260-312 | 312-364 | 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 виде спорта «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 ее действительности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности 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 восточным боевым единоборствам;

- 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 учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Федерации Восточных боевых единоборств.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований в соответствии с перечнем тренировочных сборов **таблица 6**

Таблица 6

**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 (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 учреждением, 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 |  |  | |  |  |

Порядок организации и проведения тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Положением об организации и проведении тренировочных мероприятий учреждения.

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

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

**-** проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Перечень оборудования, спортивного инвентаря и экипировке спортсмена необходимого для прохождения спортивной подготовки в спортивных зала представлены в **таблицах 7,8.**

Таблица 7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Напольное покрытие татами для тхэквондо (10x10 м) | штук | 2 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3. | Устройство настенное для подвески  боксерских мешков | штук | 8 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Зеркало (1,6x2 м) | штук | 6 |
| 6. | Подушка настенная для фехтования | штук | 4 |
| 7. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 7. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 8. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 9. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 10. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 6 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 12. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 6 |
| 13. | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| 14. | Секундомер | штук | 3 |
| 15. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 16. | Скакалка | штук | 16 |
| 17. | Палка гимнастическая | штук | 16 |
| 21. | Мяч теннисный | штук | 18 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4 |
| 23. | Эспандер | штук | 16 |

Таблица 8

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная **э**кипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование  спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап  (этап  спортивной  специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап  высшего  спортивного  мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатациии (лет) | количество | срок  эксплуатациии (лет) | количество | срок  эксплуатациии (лет) |
| 1. | Жилет защитный | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Щитки защитные | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Футы защитные | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Капа (зубной протектор) | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Кимоно | штук | - | - | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки, накладки | пар | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 7. | Протектор-бандаж для паха | штук | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Костюм спортивный тренировочный | штук | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Костюм ветрозащитный | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Кроссовки легкоатлетические | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Сумка спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Пояс (белый, синий, красный) | пар | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 13. | Футболка с длинным рукавом | штук | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Футболка с коротким рукавом | штук | - | - | 4 | 1 | 6 | 1 | 8 | 1 |
| 15. | Шорты | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Сандалии (шлепанцы) | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Лапы боксерские | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Перчатки снарядные | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 20. | Чешки гимнастические | пар | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 21. | Шапка спортивная | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22. | Бейсболка | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Наколенники | пар | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 24. | Подушки («лапы») боксерские  (только для тренера) | штук | - | - | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки**

***Требования к количественному составу групп***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно на основании приказа руководителя учреждения.

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 особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей 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 10**

Таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Количество занимающихся в группе (в соответствии с требованиями ФССП) | | |
| Min | Оптимальный | Max |
| ката | | | |
| НП | 12 | 15 | 20 |
| Т (СС) | 10 | 12 | 14 |
| ССМ | 3 | 5 | 10 |
| ВСМ | 2 | 3 | 8 |
| кумитэ | | | |
| НП | 12 | 15 | 20 |
| Т (СС) | 8 | 12 | 14 |
| ССМ | 4 | 6 | 10 |
| ВСМ | 2 | 3 | 8 |

***Требования к качественному составу групп*** разработан в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ» **таблица 11**

Таблица 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Требования к уровню подготовленности | |
| Наименование | Продолжительность | Результаты выполнения этапных нормативов | Спортивный разряд или звание |
| НП | До года | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше года | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки |  |
| Т (СС) | До двух лет | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | 1-3 юношеский \* |
| Свыше двух лет | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | 1-3 взрослый разряд |
| ССМ | Без ограничения | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта  Мастер спорта России |
| ВСМ | Без ограничения | выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

\* начиная с тренировочного этапа 2 года

**2.10. 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.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами в праздничные дни;

- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется приказом руководителя.

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

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяются на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;

- 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 в себя 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 возраст, 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 периодические изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условий.

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 тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсменов 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 примерно лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсменов 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 на какую-либо мышечную работу в единицу времени, ускорением восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться с одного вида деятельности на другой, 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). Расширяет объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязание, 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 тренировке. 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, повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места.

Для оценки состояния спортивной формы по 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 состояния спортивной формы.

***Первый критерий*** характеризует рост достижений спортсменов в рассматриваемом цикле тренировок относительно лучшего результата в предыдущем году или результат контрольных соревнований 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 личному лучшему результату.

***Третий критерий*** свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом высоких результатов.

***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 наблюдается низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировке. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1. Приобретение

2. Относительная стабилизация.

3. Временная утрата 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, обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основной 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*** – фаза ее стабилизации, в ***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 тренировке, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может измениться.

***Подготовительный период*** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающихся 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 (сила, быстрота, выносливость 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 работ большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые 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 спортсмены 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.

***Типы и структура мезоциклов***

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

Мезоциклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу т более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировок (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- восстановительный и др.

***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 объемов 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 специально-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 могу быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать в себя несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 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, задачи подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

***Предсоревновательный мезоцикл*** типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле 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 подготовки же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает в себя 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.

***Соревновательный мезоцикл*** – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроцикла.

***Восстановительный мезоцикл*** подразделяются на восстановительно-подготовительный и восстановительный-поддерживающие. ***Восстановительно-подготовительный*** 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 столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

***Восстонавительно-поддерживающие мезоциклы*** также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допускать перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочном процессе 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 и управления тренировочным процессом подготовительного периода годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках сменяются средства и методы тренировок, объема и интенсивности нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

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

- возраста, квалификации, стажа спортсмена;

- условий тренировок и других факторов.

При одном цикловом 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.

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 кровообращение 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 мезоцикла, у начинающихся – 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 . Основная задача этого мезоцикла – 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, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и обще физической 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 данном периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей 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 достаточно для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

***Варианты структуры соревновательного периода***

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программ 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 большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, аврьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

***Переходной 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 соревнования, 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 со спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

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 развития и проявления качеств, необходимых спортсмену.

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

Специальная физическая подготовка спортсменов, прежде всего направлена на развитие на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения технико-тактических действий.

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, качественно влияют на специальную подготовку.

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.

**3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

**3.2.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе спортсменов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и т.д.

Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

***Тренировочные занятия*** представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и практические занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомят с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные эдементы техники ката, кумитэ и другие упражнения, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

***Контрольные занятия*** проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

***Модельные занятия*** предусматривают соответствие содержания занятий программе предстоящих соревнований, их регламенту и контингенту участников.

***Занятия по воспитанию физических и психических качеств*** состоят из занятий избранным и другими видами спорта.

***Рекреационные занятия*** характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются: применение массажа, душа, ванн, бассейна и т.д.

**3.2.2.Общие требования техники безопасности**

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения. Выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно - гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Подробная инструкции по техники безопасности и охране труда при проведении спортивных соревнований по восточным боевым единоборствам представлены в **приложении 1 .**

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**3.3. Объем тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировке чрезвычайно важно рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочные занятия предусматривают поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивалась последовательность нагрузки из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма и окажется направленной на улучшение способностей, станет приспосабливаться 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 12**

Таблица 12

**Примерный годовой тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Содержание занятий | Этап начальной подготовки | | Этап тренировочный  (спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|  |  | 1 год | 2 год | До двух лет | Свыше двух лет | На весь период | На весь период |
| **I** | **Теоретические занятия** | **10** | **16** | **29** | **35** | **40** | **45** |
| **II** | **Практические занятия** | **224** | **296** | **439** | **511** | **662** | **891** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 121 | 123 | 125 | 141 | 150 | 195 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 31 | 61 | 127 | 135 | 196 | 225 |
| 3 | Технико-тактическая  подготовка | 63 | 97 | 131 | 161 | 220 | 360 |
| 4 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 | 11 |  |  |
| 5 | Восстановительные мероприятия |  |  | 24 | 33 | 40 | 45 |
| 6 | Приемные, переводные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 7 | Участие в соревнования | 3 | 9 | 18 | 24 | 50 | 60 |
| **Всего часов** | | 234/ 100% | 312/100% | 468-100% | 546/100% | 702/100% | 936/100% |

**3.4. 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 определят контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена:

- стаж занятий в спорте;

- 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 вносит в него необходимые коррективы.

**3.5. Проведение врачебно- педагогического, психологического, биохимического контроля**.

Человек, 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 тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важная роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов. Различного возраста и квалификации.

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

Задача педагогического контроля ***–*** учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценки поведения спортсмена на соревнованиях.

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

***Методы врачебного (диагностического) 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, завершающиеся принятием решения.

**Методы контроль:**

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

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

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированности, 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, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.

Для правильности организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и научные достижения.

**Врачебный контроль осуществляется в виде обследования:**

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансерах с привлечение специалистов разных профессий;

- оценивают 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 является основной формой и 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 проводится 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, функционального состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

***Психологическая подготовка*** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностные 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 относится беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

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, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта»

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи, «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «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 спортсменов в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания психологической настройки спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;

- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;

- формирование установки на действие в условиях соревнований;

- 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 на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности 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 подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогического 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 результатов.

***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояний 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 функциональном 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, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена ВБЕ. Она проводится в виде бесед тренера со спортсменами, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение спортсменами специальной литературы по различным вопросам традиционного восточного боевого единоборства и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей спортсменов, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки – снабжение спортсменов специальными знаниями. Знания теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь чѐткое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовке и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в традиционном восточного боевого единоборства, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и ВБЕ, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Спортсмены должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к ВБЕ, а также основы техники приемов и формальных боевых комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. План теоретических занятий представлен в **таблице 13**.

Таблица 13

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема | Краткое содержание | Этапы спортивной подготовки |
| 1 | Отечественная система физического воспитания. | Основные понятия в физической культуре и спорте. История развития физической культуры и спорта в России. Особенности национальной системы спортивной подготовки. Разряды и звания в спорте. ЕВСК | Т, ССМ, ВСМ |
| 2 | История традиционного восточного боевого единоборства | Появление традиционного ВБЕ, история развития и современное состояние. Понятие основы этики в восточном единоборстве, представление об организационных направлениях сѐтокан и их особенности. |  |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма. | Основные сведения о системе кровообращения. Дыхательная система. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Строение и функции пищеварительной системы. Факторы влияющие на обмен веществ. Органы выделения. Водно-солевой обмен | НП, Т,СС,ВСМ |
| 4 | Гигиенические знания и навыки | Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Особенности питания при занятиях сѐтокан. Врачебный контроль и самоконтроль. Доврачебная помощь. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда. | НП, Т, СС М,ВСМ |
| 5 | Основы техники и тактики сѐтокан. | Основы терминологии. Классификация и систематика приѐмов сѐтокан. Характеристика изучаемых приѐмов. Тактика поединка. Виды тактики. Тактические действия. | НП, Т, ССМ |
| 6 | Основы методики обучения и тренировки | Принципы обучения. Этапы и стадии технической подготовки. Методы разучивания. Выявление двигательных ошибок и пути их устранения. | Т, ССМ, ВСМ |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | Требования к уровню развития двигательных качеств спортсменов специализирующихся в сѐтокан-кумите и сѐтокан-ката на различных этапах подготовки. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения уровня общей и специальной подготовленности | НП, Т, СС М,ВСМ |
| 8 | Планирование тренировочного процесса | Представление о перспективном, текущем и оперативном планировании тренировки. Периодизация годичной тренировки. | Т, ССМ, ВСМ |
| 9 | Морально-волевые качества спортсменов. | Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств. Психологическая подготовка. Методы психорегуляции. | НП, Т, ССМ, ВСМ |
| 10 | Правила соревнований | Правила и обязанности участников соревнований. Допуск участников. Экипировка. Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории. Регламент проведения поединков. Результат и определение победителей. Оценка отдельных приѐмов и действий. Оценка спортивно-технических комплексов сѐтокан-ката. | НП, Т, ССМ, ВСМ |
| 11 | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | Тренажѐры и специальные установки. Организация занятий с использованием тренажеров. Уход за оборудованием и инвентарем. | НП, Т, ССМ, ВСМ |
| 12 | Техника безопасности при занятиях сѐтокан | Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Предупреждение травматизма. Права и обязанности тренера и спортсменов. | НП, Т, ССМ, ВСМ |

**Этап начальной подготовки (ЭНП).**

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники ВБЕ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи всесторонней физической подготовки решаются с помощью общеподготовительных средств, которые характерны для восточных единоборств в целом и сѐтокан в частности. Из пяти основных физических качеств особенное внимание уделяется трем: гибкости, ловкости и скорости движений. Возрастные особенности организма занимающихся 7-10 лет требуют жестких ограничений использования упражнений, направленных на развитие максимальной силы. И на выполнение кратковременной и интенсивной работы.

Содержание программы начальной подготовки предусматривает изучение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения.

Развитие ловкости происходит по мере изучения и повторения технико-тактических действий, поскольку арсенал ТТД сѐтокан чрезвычайно разнообразен. Вместе с тем, эффективность технической подготовки станет значительно выше при широком использовании упражнений из других видов спорта и спортивных единоборств, разных по своей координационной сложности. Очень эффективным средством развития скорости являются подвижные и спортивные игры. Также очень полезные различные виды прыжков и бега.

Для повышения эффективности технической подготовки необходимо широко использовать вспомогательные и специальные (подводящие) упражнения, разные по форме, структуре и механизмам влияния на организм. Тренеру очень важно разнообразить исходные положения и условия выполнения самих технических приѐмов, отрабатывать технические приѐмы в разные стороны (с обеих рук, ног), акцентировать внимание на атакующий вариант без ограничений, учитывать индивидуальные морфоструктурные особенности занимающихся.

Параллельно с изучением техники в группах начальной подготовки происходит обучение основам тактики сѐтокан. Эффективными дополнительными средствами тактической, а также психологической подготовки являются подвижные и спортивные игры.

***Теоретическая (методическая) подготовка*** на данном этапе включает в себя:

Понимание основ техники сѐтокан:

А) основные понятия о видах стоек, передвижениях, поворотах и разворотах, ударах руками и ногами, защитах (блоках), комбинациях приѐмов, атакующих и защитных действиях, контратаках, бросках.

Б) понятие о центре тяжести, равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции;

В) характеристика изучаемых технико-тактических действий;

Г) классификация техники сѐтокан:

Стойки:

-ритуальные;

- готовности;

- формальные (атакующие, оборонительные, универсальные);

- свободные (боевые).

Передвижения:

- передвижения скользящим шагом;

- передвижения скрестным шагом;

- передвижения приставным шагом;

- передвижения полуприставным шагом;

- передвижения выпадом; - передвижения скачком;

- передвижения прыжком;

Повороты и развороты:

- короткие повороты /развороты на месте (в широкой стойке, задней стойке);

- короткие повороты /развороты приставным шагом;

- короткие повороты /развороты скрестным шагом;

- длинные повороты /развороты скользящим шагом;

- повороты /развороты прыжком.

Атакующие действия (удары) руками:

- проникающие (тычковые);

- рубящие (режущие);

- «сокрушающие» (локтѐм);

- комбинированные (двойные);

- выведения из равновесия, броски с целью атаки.

Атакующие действия (удары) ногами:

- хлесткие (подбивающие);

- проникающие (толкающие);

- «сокрушающие» (коленом, голенью);

- топчущие сверху (стопой, пяткой);

- в прыжке;

- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью атаки.

Защитные действия руками (блоки):

- верхние (изнутри, снаружи, отводящие, останавливающие, круговые);

- средние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, круговые);

- нижние (изнутри, снаружи, рубящие, отводящие, останавливающие, подхваты);

- комбинированные (двойные);

- подставки (ладонью, предплечьем, плечом);

- «ловушки» (с переходом на захват или болевой приѐм стойке);

- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);

- выведения из равновесия, броски с целью защиты (контрприѐмы);

- самостраховка при падениях (группировка с отбивом, перекатом, кувырком).

Защитные действия ногами (блоки):

- нижние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);

- средние (изнутри, снаружи, останавливающие, подхватывающие);

- комбинированные (с руками);

- подставки (бедром, голенью);

- атакующие (являющиеся ударами, переходящие в удары, выполняемые одновременно с ударами);

- выведения из равновесия, броски (подсечки, зацепы, подножки) с целью защиты;

- жесткая самостраховка при падении (с отбивом);

- мягкая самостраховка при падении (перекатом, кувырком).

Обучение методике тренировочного процесса в сѐтокан:

А) основные методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

Б) правили поведения и техники безопасности (ТБ и ПП) в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, в других местах и ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

В) правила соревнований по сѐтокан.

Для групп НП характерен практически непрерывный процесс тренировочной деятельности без распределения его на явно выраженные периоды. В этом процессе отсутствует конкретная (направленная на достижение высоких спортивных результатов) подготовка к соревнованиям, т.е. практически не используется соревновательным период подготовки. Микроструктурые и мезоструктурные периоды в ГНП выражены не четко, они решают в основном тренировочные задачи. Суммарные нагрузки занятий – малые и средние. По окончании годовой подготовки проводятся контрольные тесты и соревнования («внутренние» по специальным правилам и календарные по официальным правилам).

Среди основных требований специальных соревновательных программ обучения обязательными являются: специальное многоборье (Кихон, КихонСѐтокан-кумите); возможность оценки способностей, которые определяют спортивные достижения в сѐтокан; позитивный эмоциональный фон специальных соревнований.

*Организационно-методические рекомендации*

Занятия с группами начальной подготовки по сѐтокан включает ознакомление с основами базовой техники. Спортсмен, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между проникающей (тычковой) техникой и режущей (рубящей, круговой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений.

Далее программа подготовки охватывает изучение основных ударов и защит руками и ногами, наиболее распространенных в сѐтокан. В процессе обучения занимающихся знакомят с этими техническими приѐмами, выполняемыми на верхнем (Дзѐдан) и среднем (Тюдан) уровнях тела. Данный этап спортивной подготовки подразумевает достаточно точное выполнение обучаемым базовой техники и , главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали не являются обязательными на этом этапе. Основной упор в процессе обучения в сѐтокан необходимо делать на правильное и чѐткое выполнение технических приѐмов защиты.

Последовательность обучения техническим приѐмам основывается на принципах безопасности и чѐткого самоконтроля ударной техники. Сначала изучаются приѐмы, защита от которых является наиболее простой, потом по мере изучения более сложных приѐмов, соответственно усложняется и защита от них.

Для обеспечения разносторонней технико-тактической подготовки сѐтокановцев, они должны осваивать работу с партнером в следующей последовательности: полностью обусловленный поединок на пять шагов (Кихон-Гохон Сѐтокан-кумите), полностью обусловленный поединок на три шага (Кихон-Санбон Сѐтокан-кумите), полностью обусловленный поединок на один шаг (Кихон-Иппон Сѐтокан-кумите). Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием дистанции (дальней, средней, ближней) при работе с партнером.

*Базовая техника (Кихон)*

Базовая техника (Кихон) является важнейшим аспектом обучения сѐтокан. Задача данного раздела – научить правильной форме выполнения приѐмов и принципами распределения силы.

А) Основные стойки: -исходная (фронтальная); - готовности (фронтальная); - широкая («всадника») (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя); - передняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя); - задняя (фронтальная, правосторонняя, левосторонняя);

Б) Перемещения: - передвижение скользящим шагом в передней, задней и широкой стойке; - передвижение приставными шагами в задней и широкой стойке; - передвижение скрестным шагом в задней и широкой стойке; Передвижения выполняются: вперед, назад, вправо, влево, вправо вперѐд, влево вперед, вправо назад, влево назад с разнообразными вариантами.

В) Повороты и развороты: - короткий разворот на месте в широкой стойке и задней стойке; - короткий разворот приставным шагом в передней стойке; - длинный разворот скользящим шагом в предней стойке.

Г) Основные защиты: - нижняя парирующая защита предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперѐд и назад; - средний блок предплечьем из передней стойки на месте, с шагом вперѐд и с шагом назад; - средний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперед и с шагом назад; - средний рубящий блок ребром ладони из задней стойки на месте, с шагом вперѐд и с шагом назад; - верхний блок предплечьем изнутри из передней стойки на месте, с шагом вперѐд и с шагом назад.

Д) Основные удары руками (в верхний и средний уровни): - прямой кулаком на месте из фронтальных стоек: готовности и широкой; - прямой кулаком передней руки с шагом вперед из передней стойки; - прямой кулаком передней руки на месте с выпадом из передней стойки; - прямой кулаком передней руки с шагом и выпадом из передней стойки.

Е) Основные удары ногами (в верхний и средний уровни): - прямой передний хлесткий подушкой стопы на месте из исходной стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из передней стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги на месте из задней стойки; - прямой передний хлесткий подушкой стопы задней ноги с шагом вперѐд из передней стойки; - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги на месте из передней стойки; - прямой передний хлесткий проникающий пяткой (стопой) задней ноги с шагом вперѐд из передней стойки; - боковой хлесткий ребром стопы на месте из исходной стойки; - боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скрестным шагом вперед из широкой стойки; - боковой хлесткий ребром стопы передней ноги со скользящим шагом вперед из широкой стойки; - боковой проникающий ребром стопы на месте из исходной стойки; - боковой проникающий ребром стопы со скользящим шагом вперед из широкой стойки; - круговой передний подъѐмом стопы задней ноги с шагом вперѐд из передней стойки; - круговой передний подъѐмом стопы задней ноги с подшагом вперѐд из задней стойки; - прямой задний (назад) пяткой задней ноги на месте из передней стойки; - прямой задний (назад) пяткой задней ноги со скрестным шагом назад из передней стойки; - прямой задний (вперѐд) пяткой задней ноги с разворотом и шагом вперѐд из передней стойки.

Ж) Жесткая самостраховка при падении: - на бок (правый и левый); -на спину; - на грудь (на живот). Жѐсткая самостраховка (с отбивом) выполняется на татами из исходных положений: сидя, полного приседа, полу-приседа, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево) и при падении через жердь ( стоя к жерди спиной, лицом, правым боком, левым боком).

З) Мягкая самостраховка при падении: - на бок (правый и левый); - на спину. Мягкая самостраховка (перекатом, кувырком) выполняется на татами из исходных положений: полного присед, стойки, а также при падении через партнера (стоя к партнеру спиной, лицом, левым боком, правым боком), при падении через руку партнера (вправо и влево).

**Формальные комплексы** (Сётокан-ката) Традиционно Сѐтокан-ката были основой обучения сѐтокан. Сѐтокан-ката – это установленный набор технических приѐмов и перемещений, отражающих определѐнные боевые психофизические состояния – мыслеформы. Цель Сѐтокан-ката – выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Все элементы каждого формального упражнения должны быть подробно объяснены и наглядно продемонстрированы учениками с точки зрения их применения против реального противника или нескольких соперников (Бункай). Важным аспектом психологического состояния спортсмена при выполнении Сѐтокан-ката, особенно при его окончании, является Дзансин, проявляемый в виде постоянного контроля над воображаемым противником. Данный принцип приобретает большое значение при переходе к работе с партнером (Сѐтокан-кумите).

**Тактическая подготовка (работа с партнером – Сётокан кумите)** группы НП.

Основой начальной тактической подготовки в ГНП в сѐтокан является обусловленная учебная работа с партнером (условные поединки -Кихон Сѐтокан кумите):

- на пять шагов (Кихон-Гохон Сѐтокан кумите);

- на три шага (Кихон-Санбон Сѐтокан кумите);

- на один шаг (Кихон-Иппон Сѐтокан кумите).

Они объединены в сѐтокан под общим названием Якусоку Сѐтокан кумите и являются естественным продолжением и отражением принципов, заложенных в разделах Базовая техника (Кихон) и Формальные упражнения (Сѐтокан-ката). Важнейшим спектром самоконтроля является проявление уважения к противнику, выражающееся в соблюдении ритуала (Рэйги). Отношение к партнеру, с которым ученик вступает в учебный поединок, является зеркальным отражением отношением его к самому себе.

В техническом отношении необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и контратакующие действия соответствовали критериям эффективности, важнейшими техническими составляющими которой являются:

- направленность вектора атаки к вертикальной оси тела, перпендикулярно к поверхности тела;

-правильно выбранная дистанция и, в соответствии с ней, выбор положения атакующей конечности;

- отсутствие конечностей противника (контроль их) в зоне, опасной для контратакующего;

- чѐткая фиксация конечности в конце удара (Кимэ). Боевые позиции (Камаэ):

- нижняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);

- нижняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);

- средняя боевая позиция в передней стойке (правосторонней, левосторонней);

- средняя боевая позиция в широкой стойке (правосторонней, левосторонней);

- средняя боевая позиция в задней стойке (правосторонней, левосторонней);

**Общая физическая подготовка (ОФП)**.

*Развитие силы* (силовая подготовка):

А) развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (различные виды подтягиваний, отжиманий, приседаний и т. д.)

Б) упражнения с отягощениями( лѐгкие гантели, набивные мячи) и на снарядах;

В) упражнения из других видов спорта(бокса, самбо, дзюдо и т.д.);

Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты*:

А) различные виды бега на короткие дистанции;

Б)выполнение упражнений или отдельных элементов в максимальном темпе за определѐнный отрезок времени;

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие выносливости*:

А) кроссы по гладкой и пересеченной местности;

Б) упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (плавание, спортивная ходьба и др.)

В) подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости*:

А) выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

Б) выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

В) «петушиный бой» с элементами правил судейства по сѐтокан;

Г) подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости*:

А) выполнение упражнений на растяжение, степени подвижности в суставах;

Б) упражнения из других видов спорта ( гимнастика, акробатика и др).

**Специальная физическая подготовка (СФП)**.

*Специальные упражнения сѐтокан*:

А) сгибание-разгибание рук в упоре лѐжа(отжимания) на кулаках, пальцах, запястьях;

Б) специальные упражнения с партнером («накатывание» и мягкое «набивание» предплечий и мышц брюшного пресса и др.)

В) упражнения с палкой или длинным шестом;

Г) упражнения с боксерской грушей;

Д) упражнения со специальной грушей на растяжках;

Е) упражнения с боксерскими лапами;

*Подготовительные упражнения*:

А) для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия;

Б) для развития скоростно-силовых качеств;

В) отработка отдельных элементов технических приѐмов, которые занимающимся предстоит освоить.

*Подводящие упражнения*:

А) перемещения и развороты с использованием импульса вращения таза (для ударов и блоков);

Б) высокий вынос бедра вперѐд в передней стойке (для прямого и заднего удара ногой);

В) высокий вынос бедра вбок в передней стойке (для кругового удара ногой);

Г) отработка отдельных элементов ударов и блоков;

Д) упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого удара или блока.

*Имитационные упражнения*:

А) выполнение удара, блока или комбинации приѐмов без партнера в различном темпе, с разной силой и скоростью;

Б) многократное выполнение удара, блока или комбинации приѐмов без партнера с постепенным увеличением скорости выполнения до максимальной;

В) аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении удара, блока или комбинации приѐмов).

**Психологическая (морально-волевая, интеллектуальная, нравственная) подготовка**

*Развитие силы воли*:

А) упражнения на преодоление усталости;

Б) упражнения на выносливость;

В) отказ от отдельных приятных мероприятий в пользу тренировки;

Г) воспитание умения спокойно воспринимать критику тренера, старших товарищей.

*Развитие смелости*:

А) кувырки в разных направлениях, с предметов различной высоты;

Б) кувырки через предметы, партнеров;

В) выполнение специальных заданий с физически более подготовленными партнерами;

Г) Прыжки в воду с вышки;

Д) Разбивание специальных и натуральных тонких досок.

*Развитие настойчивости*:

А) выполнение предельных нормативов по физической подготовке с задачей достижения поставленной цели после неудачных попыток проведения упражнения;

Б) достижение правильного выполнения сложного технического приѐма;

В) достижение правильного выполнения сложного технико-тактического действия с партнером;

Г) достижение успешного выполнения формального упражнения (Сѐтоканката)

*Развитие инициативности*:

А) самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

Б) проведение разминки по заданию тренера;

В) объяснение новичкам правил поведения в спортивной школе, спортивном зале, ритуала (Рэйги) по заданию тренера;

Г) спортивные игры по специальным правилам.

*Нравственное воспитание*:

А) воспитание примерного поведения в школе, дома, общественных местах;

Б) воспитание стремления как можно лучше выполнять порученное дело;

В) воспитание решительного пресечения плохих поступков своих товарищей;

Г) воспитание личной гигиены, аккуратности, опрятности;

Д) воспитание стремления оказывать помощь товарищам в учебе, тренировках, на соревнованиях.

**Тренировочный этап (ТЭ)**

Тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Условно тренировочный этап подразделяется на этап предварительной базовой подготовки (начальной спортивной специализации), которой охватывает, как правило, период первых двух лет занятий в тренировочной группе и этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации).

Цель тренировки на этапе предварительной базовой подготовки - выявить индивидуальную предрасположенность к выступлению в определенных разделах сѐтокан (Сѐтокан-ката, Сѐтокан-кумите) и на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности, являющейся залогом успехов в последующие годы. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней тренировки.

Основная цель на тренировки на этапе предварительной базовой подготовки заключается в углубленном овладении технико-тактическим арсеналом сѐтокан и постепенным подведением юных спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок, определяющих эффективность соревновательной деятельности.

*Общая и специальная физическая подготовка*

На тренировочном этапе многолетней подготовки создаются всесторонние предпосылки для адаптации организма юных спортсменов к напряженной специализированной деятельности в сѐтокан.

В начале этого этапа основное место продолжает занимать общая подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта. Во второй его половине подготовка становится более специализированной. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе предварительной базовой подготовки является увеличение их объѐма без форсирования общей интенсивности тренировки. Напряженность выполнения упражнения тоже возрастает, однако степень увеличения интенсивности тренировочных нагрузок следует нормировать в более узких пределах, чем прирост их общего объѐма.

На этапе специализированной базовой подготовки, когда всѐ более проявляется тенденция к стабилизации форм и функций организма, тренирующий эффект нагрузок постепенно уменьшается. Поэтому в тренировочном процессе всѐ большее место должны занимать специфические нагрузки, интенсивность которых ежегодно увеличивается.

*Методические рекомендации по развитию двигательных способностей.*

Развитие скоростных способностей. На этапе предварительной базовой подготовки ведущую роль постепенно начинает занимать метод повторного выполнения упражнений в различных его вариантах. Такой подход позволяет выполнить движения при различных режимах работы мышц, что способствует более успешному формированию вариативных двигательных навыков выполнения приѐмов сѐтокан.

На этапе специализированной базовой подготовки рекомендуется шире использовать метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений, структурно тождественных изучаемым приѐмам и действиям, при котором предельное силовое напряжение обеспечивается перемещением относительно лѐгкого груза с максимальной скоростью или в максимально быстром темпе, с сохранением максимальной амплитуды движения. При этом важно соблюдать ряд условий:

- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены;

- продолжительность заданий должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления ( в одном подходе приблизительно 10 секунд).

*Развитие силовых способностей*.

На этапе предварительной базовой подготовки преимущественно используются общеразвивающие упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на гимнастических снарядах и упражнения с отягощением небольшого веса. Собственно силовые упражнения целесообразно комбинировать с упражнениями скоростно-силового характера, в этом случае эффективнее формируются способности к «взрывному» проявлению усилий.

На этапе специализированной базовой подготовки всѐ более значительное место отводится силовым упражнениям, избирательно воздействующим на ведущие группы мышц. Они должны иметь сходство по биомеханической структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными приѐмами и действиями, способствовать развитию мышечных групп, несущих основную нагрузку в поединке или при выполнении сѐтокан-ката. В программу силовой подготовки включаются упражнения на тренажѐрах, упражнения с гантелями, гирями штангой величина отягощения в упражнениях со штангой на первых стадиях этапа варьируется в пределах 30-60 % и постепенно может доводиться в отдельных упражнениях до 100 % от собственного веса. Тренировочная нагрузка регулируется путѐм изменения величины поднимаемого веса, числа подходов и подъѐмов штанги в одном подходе. Объѐм средств силовой подготовки устанавливается индивидуально.

*Развитие скоростно-силовых способностей*.

Формирование способности эффективно проявлять эти качества в поединке или при выполнении спортивно-технических комплексов сѐтокан-ката происходит, главным образом, путѐм применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила стремится к максимуму за счѐт возрастания скорости сокращения мышц.

*Развитие общей выносливости*.

Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородтранспортной системы. Эффективными средствами развития общей выносливости у подростков являются занятия циклическими видами спорта. В подготовительном периоде чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает. На этапе специализированной базовой подготовки шире используется интервальный метод. Длительность нагрузки и еѐ интенсивность зависят от степени тренированности спортсмена и задач, стоящих на данном этапе подготовки. К другим методам развития общей выносливости следует отнести игровой и круговой метод тренировки.

Специальная выносливость развивается при выполнении учебных заданий, в основу которых положены упражнения, близкие по своей структуре к соревновательным.

*Развитие координационных способностей*

На этапе специализированной базовой подготовки для развития координационных способностей преимущественно используются те же упражнения, что и на этапе начальной подготовки постепенно, с расширением арсенала изучаемых приѐмов и действий, учебные задания должны становиться более специализированными. Особенно активно координационные способности совершенствуются путѐм изучения новых действий и видоизменения уже известных упражнений.

*Развитие гибкости*.

В подростковом возрасте рекомендуется выполнять упражнения на растягивание мышц и связок как можно чаще. Они выполняются как в подготовительной, так и в заключительной частях учебно-тренировочного занятия. Для решения поставленных задач используются в основном те же упражнения, что и на начальном этапе подготовки, но их объѐм и интенсивность постепенно увеличиваются.

*Технико-тактическая подготовка*

Цель обучения на тренировочном этапе - довести первоначальные умения выполнения приѐмов и действий до относительно совершенного навыка.

Приоритетные задачи обучения:

- углубить понимание закономерностей решения двигательных задач выполняемых приѐмов и их комбинаций; усовершенствовать технику приѐмов и действий по пространственным, временным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;

- создать предпосылки к вариативному выполнению приѐмов и действий.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания является важнейшей задачей, так как постоянно изменяющаяся обстановка в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приѐмов и действий.

*Основы тактики ведения поединка*

Совершенствование в тактике на тренировочном этапе должно идти в соответствии с изучаемым программным материалом, но с обязательным учѐтом индивидуальных особенностей спортсменов.

На первом году обучения в группах ТЭ должны совершенствоваться комбинации, освоенные на этапе начальной подготовки, к которым должны постепенно добавляться атакующие и контратакующие комбинации. На втором году раннее освоенные комбинации должны получать новое развитие. К окончанию второго года обучения спортсмены должны быть способны выполнять не менее 10-12 комбинаций в обусловленных заданиях и 6-8 в условиях тренировочных спаррингов.

На этапе специализированной базовой подготовки при обучении комбинациям и тактическим вариантам ведения поединка следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется углубленной индивидуализацией процесса подготовки и должен строиться с учѐтом соревновательной деятельности в избранном виде специализации (сѐтокан-ката, сѐтокан-кумите). Принципиально важным моментом подготовки на этом этапе является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Основными задачами подготовки на этом этапе являются:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства направлена на поиск путей для дальнейшего повышения уровня технико-тактического мастерства и роста спортивных результатов. Объѐмы тренировочной работы и соревновательной деятельности на этом этапе стабилизируются на уровне, достигнутом на предыдущем этапе многолетней подготовки, либо могут быть увеличены на 5-10 %.

Основной особенностью тренировочного процесса на этом этапе является повышение результативности за счѐт качественных сторон системы подготовки, что достигается сугубо индивидуальным подходом к каждому спортсмену. Индивидуализация подготовки должна строиться исходя из опыта подготовки к конкретного спортсмена, с учетом выявленных и всесторонне изученных особенностей: сильных и слабых сторон, наиболее эффективных для него средств и методов подготовки, вариантов планирования и распределения тренировочной и соревновательной нагрузки.

Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности и обеспечить их качественное проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание следует уделить поиску резерва в сфере тактической и психологической подготовленности, т.е. в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

При планировании тренировочной нагрузки на этом этапе необходимо учитывать, что спортсмены уже достаточно хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Поэтому на этапе необходимо как никогда ранее стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению упражнений, ранее не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифичных средств, стимулирующих эффективность выполнения двигательных действий.

**Практическая подготовка**

*Общая и специальная физическая подготовка*

На этом этапе многолетней подготовки основное внимание должно быть уделено специальной физической подготовке. Средства общей физической подготовки широко используются только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на решение задач общефизической подготовки, в целом идентичны упражнениям, применяемым на этапе специализированной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объѐме.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

*Методика СФП для совершенствования координации*

Для СФП с целью совершенствования координационных возможностей спортсменов применительно к конкретным техническим приѐмам и действиям на этом этапе широко используются такие специализированные приѐмы, как выполнение соревновательного упражнения в оптимально утомленном состоянии и упражнений, направленных на совершенствование способности к произвольному расслаблению мышц, точности оценки пространственно-временных и динамических характеристик движений.

*Методика СФП для развития скорости двигательных действий*.

На ССМ и ВСМ методика развития скорости движений имеет свои особенности. Учитывая, что быстрота движений предопределяется генетическим потенциалом, акцент в подготовке переносится на решение задач по интенсификации режима работы мышечной системы и организма в целом, чтобы превысить те функциональные параметры, которые характерны для основных соревновательных приѐмов и действий.

Наиболее универсальным способом интенсификации работы мышечной системы является использование отягощений. Это изометрические упражнения, упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий в структуре движений, соответствующей технике соревновательного упражнения и, в зависимости от еѐ специфики, ориентируются на развитие максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, а также скоростной силы.

*Методика СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы*

Для развития максимальной силы используются, главным образом, упражнения с околопредельным отягощением, выполняемые в различных режимах работы мышц (преодолевающий, удерживающий, уступающий, статодинамический), ударный метод и изометрические упражнения.

Существуют: метод повторных максимальных усилий, повторно-серийный метод, аэробно-силовой вариант повторно-серийного метода, ударный режим и комплексный метод.

*Технико-тактическая подготовка*

Цель обучения на этапе спортивного совершенствования – обеспечить возможность эффективного применения широкого спектра двигательных действий в соревновательных условиях.

Приоритетные задачи обучения: закрепить навык владения техникой приѐмов и действий; расширить диапазон вариативности техники приѐмов и действий для их целесообразного выполнения в разнообразных соревновательных условиях. Завершить индивидуализацию техники приѐмов и действий в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей; обеспечить, в случае необходимости, перестройку техники приѐмов и действий и их дальнейшее совершенствование на основе развития двигательных качеств.

На этом этапе особенно важно обеспечить рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. При попытке варьировать действие без прочного закрепления навыка в основном варианте нередко наблюдается отрицательный перенос навыка, что затрудняет процесс совершенствования деталей техники.

Основная задача совершенствования технико-тактической подготовки на данном этапе является стабилизация и надежность реализации технических и тактических действий в экстремальных условиях соревновательных ситуаций. Решение этой задачи базируется на основе построения индивидуальных планов подготовки с учѐтом специализированной направленности в области соревновательной деятельности, где особое внимание следует уделить моделированию соревновательных ситуаций и различным тактическим способам ведения поединка или исполнения комплексов сѐтокан-ката. Совершенствование технико-тактической подготовки в сѐтокан-кумите:

1. Моделирование соревновательных ситуаций с учѐтом дистанции ведения поединка

- совершенствование навыков работы на ближней дистанции: вход-выход из клинча с ударом ногой или рукой, использование клинчевания и ведение поединка на ближней дистанции с целью защиты;

- совершенствование навыков работы на средней дистанции: одно- и многотемповые атакующие действия, атакующие и защитные действия сор сменой направления движения;

- совершенствование навыков работы на дальней дистанции: маневрирование на дальней дистанции, защита отходом на дальнюю дистанцию, обманные действия на дальней дистанции, сокращение дистанции до средней.

2. Моделирование соревновательных ситуаций в зависимости от тактической схемы ведения поединка:

- совершенствование атакующей манеры ведения поединка;

- совершенствование защитной манеры ведения поединка;

- совершенствование контратакующей манеры ведения поединка.

**3.7. Рекомендации по психологической подготовке**

Общепризнанным в настоящее время является тот факт, что при высоком профессиональном уровне физической, тактической, технической подготовленности психическая готовность спортсмена - это решающий фактор победы в олимпийском спорте. Не случайно в последнее десятилетие психологи спорта, психофизиологии и биофизики уделяют особое внимание разработке специальных технологий психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Подготовка спортсменов высокой квалификации - длительный процесс, в котором динамика психической готовности к соревновательной деятельности с ростом квалификации имеет большое практическое значение. Практика спорта высших достижений подтверждает неблагополучие в системе подготовки ведущих спортсменов с точки зрения психологического обоснования спортивной тренировки к социально значимым соревнованиям.

Соревнования практически по всем видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. По этой причине довольно часто даже у опытных спортсменов возникают перед соревнованиями или в их ходе чувства тревожности, излишнего возбуждения, апатии, что отрицательно сказывается на результате.

Результаты у спортсменов, имеющих примерно одинаковую физическую и функциональную подготовку, бывают разными. Причин этому несколько, но все они в той или иной мере связаны с эмоциями. Эмоциональные переживания во время соревнований, невероятное нервное напряжение накануне отличаются значительной насыщенностью, быстрой сменой состояний, интенсивностью протекающих процессов.

Успехи или неудачи в ходе соревнований, ошибки или предвзятость в судействе вызывают у спортсменов бурные эмоции, приводящие иногда к агрессии, обостренной враждебности, к действиям, выходящим за рамки дозволенного правилами и этикой спорта. Кроме того, в ходе соревнований нередко возникают весьма ответственные, порой опасные для жизни и здоровья экстремальные ситуации, заставляющие спортсмена действовать на пределе собственных возможностей, требующие умения быстро оценивать складывающуюся ситуацию и реагировать на нее точными своевременными действиями.

Все это позволяет говорить о том, что успешное выступление спортсменов в ответственных соревнованиях зависит не только от их физической и тактико-технической подготовки, но и от степени готовности в трудных ситуациях проявлять морально-волевые и психологические качества, а также способности быстро мобилизовать свои резервы и настроиться на их полную реализацию в соревнователь деятельности.

Основными составляющими психологической подготовки спортсменов являются:

- психические качества, способствующие овладению техникой и тактической подготовки;

-индивидуальные свойства личности; высокий уровень общей и специальной работоспособности в условиях тренировки и соревнований и психические состояния в этих условиях.

Спортсменам больше подходят такие качества, как склонность к риску, задатки лидера, мотивация к успеху, преобладает также умение сконцентрировать свои силы. Но одновременно с этим спортсменам свойственны самозащита, недоверчивость, упрямство, склонность к конфликтам.

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, определения и переключения;

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображение;

- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

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*** состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;

- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка е 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 возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности. Некоторые спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать.

Различают четыре вида эмоциональных предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихорадка;

- предсоревновательная апатия;

- 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. Предсоревновательная 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. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, 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 соревнования и т.д.

Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, 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 - оказывает успокаивающее воздействие;

- 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. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая дополнительной тренировкой.

Волевая подготовка является основой общей физической подготовки, куда входит целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями.

Психологическая подготовка к соревнованиям выражается в состоянии психологической готовности к схваткам. Состояние психологической готовности состоит из подготовки к ранним соревнованиям и непосредственно к соревнованиям. Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных участниках, целей выступления и т.д. Непосредственная психологическая подготовка к соревнованиям - это психическая настройка, управление перед стартом, проявление необходимых волевых качеств.

**3.8.План применения восстановительных средств.**

Современная система подготовки спортсменов включает в себя три подсистемы: систему спортивных соревнований; систему тренировки; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В настоящее время спортивные специалисты пришли к единому мнению о том, что применение современных средств, для повышения уровня специальной работоспособности недостаточно неэффективно. Кроме того, повышение уровня работоспособности только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок достаточно опасно для спортсмена.

Опасность заключается в том, что неизменное увеличение объема выполняемых нагрузок будет способствовать ухудшению здоровья и функционального состояния, повышению риска получения спортсменом травм, возникновению перетренированности. Несомненно, все перечисленные факторы будут отрицательно сказываться на спортивных результатах.

В связи с этим важную роль в процессе эффективного управления подготовкой спортсменов играет обеспечение их полноценного восстановления.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Спортивные специалисты выделяют два аспекта восстановления:

- первый аспект - это применение средств восстановления в период соревнований для направленного влияния перед их началом, в процессе их проведения и после выступления спортсмена;

второй аспект - применение средств восстановления в повседневном тренировочном процессе с целью эффективного влияния на развитие физических качеств и повышение функционального состояния организма спортсмена. Следует обратить внимание на тот факт, что восстановительные средства зачастую служат дополнительной нагрузкой, углубляющей влияние на организм спортсмена.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Важно придерживаться принципа комплексности использования восстановительных средств, обеспечивая его реализацию в таких структурах тренировочного процесса, как макро-, мезо- и микроцикл, а также на уровне тренировочного дня.

Это возможно только при поступлении достоверной информации о функциональном состоянии спортсмена, протекающих процессах утомления и восстановления, как после отдельного тренировочного занятия, так и по завершении выполнения нагрузок в недельном микроцикле.

Следует отметить, что подбор средств восстановления и методики их применения будет зависеть от способности спортсмена переносить влияние запланированной нагрузки на определенном этапе тренировочного цикла.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Согласно мнению спортивных специалистов, важное значение приобретает именно комплексное использование восстановительных средств в процессе подготовки спортсменов.

***Педагогические средства*** являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств спортивной тренировки, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха спортсмена.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более индивидуальный характер приобретает тренировка;

- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов. Построение определенных тренировочных и соревновательных циклов будет зависеть от нескольких факторов: особенности протекания процессов утомления и восстановления после нагрузок, отдельных занятий, суммарный эффект различных нагрузок, возможность использования малых и средних нагрузок с целью ускорения процессов восстановления после больших и значительных нагрузок;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности спортсменов, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления. Важно также отметить, что применение активного отдыха в тренировочном процессе позволяет оказывать стимулирующее влияние на ускорение процессов восстановления, а также приводит к глубокой перестройке функций дыхания и кровообращения;

-строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует вырабатыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности спортсмена и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки). При проведении отдельных тренировочных занятий важно уделять внимание организации разминки и заключительной части тренировки. Рациональное построение разминки содействует ускорению процессов врабатывания, что обеспечивает достаточно высокий уровень работоспособности в основной части тренировочного занятия. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить развившееся в процессе тренировки утомление;

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями. От продолжительности интервала отдыха зависит «последействие» предыдущей и воздействие последующей нагрузки. Как правило, неправильный подбор интервалов отдыха приводит к эффекту, противоположному ожидаемому. Важным критерием в определении продолжительности нагрузки и отдыха является готовность спортсмена к выполнению повторной нагрузки. Продолжительность интервалов отдыха вместе с интенсивностью работы определяют преимущественную направленность нагрузок;

- пристальное внимание к совершенствованию двигательных навыков и тактических действий позволяет спортсмену в дальнейшем расходовать меньше энергии на выполнение движений, а также быстрее и эффективнее приспосабливаться к непривычной обстановке соревнований;

- соблюдение принципа волнообразности нагрузки необходимо в связи с наличием, **во-первых**, фазности и гетерохронности процессов восстановления и адаптации в ходе тренировки; **во-вторых**, периодических колебаний дееспособности организма, которые обусловлены его естественными биоритмами и общими факторами среды; **в-третьих**, взаимодействий объема и интенсивности различных нагрузок;

- соблюдение принципа вариативности применения методов тренировки, показателей объема и интенсивности различных нагрузок, а также условий, в которых проводится тренировка;

- правильное сочетание различных видов упражнений, имеющих специфическую и неспецифическую направленность. Следует отметить, что к специфическим видам упражнений относят те, которые соответствуют особенностям нервно-мышечного напряжения и отвечают особенностям выбранного вида спорта, по структуре выполняемого движения напоминают избранный вид спорта, а также оказывают влияние на группы мышц, несущие основную нагрузку в избранном виде спорта. Все остальные упражнения относятся к упражнениям неспецифической направленности;

- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

- разные формы отдыха активной направленности (проведение тренировочных занятий на' местности, природе, разные виды переключения с одной работы на другую, использование тренировки в среднегорье и т.п.).

***Используемые психологические средства восстановления*** в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервио- психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

Все психологические средства восстановления условно делят на группы: психотерапию, психопрофилактику и психогигиену.

К **психотерапевтическим** средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты. Данная тренировка позволяет достигнуть состояния, подобного сну, в результате которого наступает расслабление и внутреннее спокойствие, а также способствует снятию напряжения и предупреждению усталости;

- самовнушение;

- внушенный сон-отдых;

- мышечную релаксацию;

- специальные дыхательные упражнения;

- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К **психопрофилактическим** средствам восстановления относятся следующие:

-психорегулирующая тренировка, основанная на сознательном регулировании спортсменом своего психического состояния, применении сознательного расслабления мышц и влиянии на свои функции с помощью слова;

-в различных циклах тренировочного процесса, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы.

К **психогигиеническим** средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;

- видео- и аудиопсихическое воздействие;

- оптимизацию условий тренировки и соревнований;

- создание в коллективе благоприятного психологического климата;

- учет совместимости спортсменов;

- индивидуальные и групповые беседы;

- применение цветовых и музыкальных воздействий;

- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские** средства восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);

- витаминизация;

- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами, к ним относятся различные виды адаптогенов, виды препаратов энергетического и **пластического** воздействия, иммуномодуляторы, антиоксид анты, витамины, биологически активные добавки;

- гигиенические средства (рациональный режим, естественные силы природы и др.);

- физиологические средства восстановления.

Применяемые **физиологические** средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

**Постоянные** физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений, стимулирования повышения уровня развития неспецифической резистентности и физиологических резервов организма, а также с целью профилактики развития утомления и переутомления спортсменов. Данные средства восстановления широко известны в спортивной практике.

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;

- сбалансированное и рациональное питание;

- витаминизация;

- укрепление неспецифического иммунитета;

- физические упражнения общеукрепляющей направленности;

- оптимизация психоэмоционального уровня.

**Периодические** физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;

- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;

- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления, понижению предстартового возбуждения, повышению устойчивости организма к стрессам, как физическим, так и эмоциональным;

- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;

- применение кислородно-гелиевых смесей;

- гипоксическая тренировка;

- массаж (ручной и аппаратный). В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). В результате улучшается функциональное состояние некоторых систем организма и нервно-мышечного аппарата, ускоряются процессы восстановления, стимулируется работоспособность. Помимо этого, баня помогает регулировать вес, что актуально для представителей тех видов спорта, в которых соревновательная деятельность лимитирована весовыми категориями, в частности, борьбы. Баня также содействует акклиматизации спортсмена;

- ультрафиолетовое облучение как средство компенсации солнечного голодания и повышения иммунобиологических свойств организма;

- биологические стимуляторы и адаптогены, не являющиеся допингами;

- пищевые вещества повышенной биологической активности и др.;

- аппаратные средства восстановления.

Следует отметить, что медицинские и физические средства используют в двух случаях:

- при восстановлении спортсменов в процессе непосредственной спортивной подготовки;

- при восстановлении работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения.

Именно эти средства способствуют:

1.Расширению функциональных возможностей организма спортсмена, улучшению эмоционального фона, который позволяет лучше воспринимать повышающиеся физические нагрузки.

2.Повышению физической работоспособности.

3.Совершенствованию функционирования важнейших систем организма (кардиореспираторной, нервно-мышечной) и биохимических процессов, лимитирующих энергообеспечение в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

4.Тренировке регуляторных механизмов, содействующих снижению утомления, форсированию процессов восстановления.

5.Повышению защитных, иммунных сил организма спортсменов, оказанию закаливающего эффекта.

6.Профилактике травм и перенапряжений.

Подбор различных восстановительных средств, их сочетание, дозирование, продолжительность применения определяются такими факторами, как функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности и здоровья, индивидуальные особенности восстановления, этап многолетней тренировки, цикл тренировки и его направленность в структуре макроцикла, характер выполняемых нагрузок, фаз» восстановления.

Тем не менее, многие спортивные специалисты советуют выбирать восстановительные средства, опираясь на общие принципы их использования.

Такими принципами в спортивной практике выступают следующие:

- комплексность;

- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена (быстрая и медленная восстанавливаемость, различный уровень чувствительности к действию восстановительных средств);

- совместимость и рациональное сочетание не более 2-3 средств, сочетание средств общего и локального действия;

- уверенность в полной безвредности и малой токсичности (отсутствие резко тормозящего и резко возбуждающего действия, отсутствие побочных эффектов);

- соответствие применяемых восстановительных средств задачам и содержанию этапа подготовки;

- недопустимость длительного применения сильнодействующих средств (во избежание привыкания организма к восстановительным средствам, ослабления естественной способности к восстановлению).

Следует придерживаться некоторых требований для достижения срочности восстановления:

- при 4-6-часовом интервале между тренировками применять восстановительные средства и проводить восстановительные мероприятия;

- избегать длительного применения одного и того же средства, при этом стараться различные восстановительные средства местного воздействия применять чаще, чем восстановительные средства общей направленности;

- в процессе восстановления использовать не более трех различных процедур.

В спортивной практике имеется некоторый опыт применения педагогических средств восстановления с учетом квалификации спортсмена, пола, возраста и других показателей. Данный опыт обобщен и представлен частично в виде практических рекомендаций в примерных программах для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

В ее процессе с целью эффективного использования восстановительных средств и проведения восстановительных мероприятий важное значение приобретает решение следующих задач:

- выявление динамики медленно восстанавливающихся показателей тех систем организма, которые обеспечивают поддержание значительного уровня работоспособности;

- выявления эффективности использования средств восстановления в зависимости от времени (начала) применения мероприятий, направленных на восстановление работоспособности спортсмена;

- коррекции методик использования восстановительных средств, в зависимости от функциональной направленности выполняемых нагрузок и состояния организма спортсмена после выполненной тренировочной работы.

Эффективность влияния восстановительных средств на работоспособность спортсмена обусловлена фазой восстановительного периода, в котором применяются восстановительные средства. Если это происходит сразу же после окончания тренировочных занятий (в интенсивной фазе восстановления), то отмечается сложная динамика восстановительных реакций, которая выражается в следующем: в течение первого часа отдыха происходит существенное ускорение восстановительных реакций, которые превосходят скорость естественного течения восстановительных процессов (ближний эффект).

Однако в течение последующих трех часов отдыха скорость естественного течения тех же реакций тормозится, а показатели функционального состояния нервно-мышечного аппарата снова возвращаются к исходным значениям показателей утомления, которые были выявлены после выполнения работы.

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;

- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;

- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно- гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;

- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;

- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов:

а) **стратегического назначения** - анаболизирующие средства нестероидной структуры, актопротекгоры, психостимуляторы, белково- пептидные гормоны (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);

б) **тактического назначения** - витамины и метаболические белково- витаминно-минеральные комплексы, энергетические продукты, углеводно- белково-пептидные смеси, адаптогены, ноотропы и антиоксиданты, иммуномодуляторы, гепатопротекторы, а также препараты, корригирующие функции органов и систем организма.

Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70- 75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на кг массы тела в сутки; 1,8-2 г жиров на 1 кг массы тела; 10- 11,8 г углеводов на 1 кг массы тела).

Применение фармакологических средств должно быть тесно связано с уровнем здоровья спортсмена (в т.ч. наличием тех или иных хронических заболеваний), а также с периодами и этапами подготовки.

Восстановительные средства не способствуют сокращению продолжительности восстановительного периода. Однако использование тех же средств в экстенсивной фазе восстановительного периода способствует повышению скорости течения восстановления работоспособности спортсмена и приводит к возникновению фазы суперкомпенсации.

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности. После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования.

Без учета этого положения восстановительные средства будут способствовать формированию утомления, понижению работоспособности и замедлению восстановительных реакций. Эффективность влияния физических факторов будет зависеть от применяемой дозы, сроков назначения после тренировки и порядка их применения.

После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

Самым сложным в плане физического и психоэмоционального восстановления для спортсменов является постсоревновательный период.

Эффективность применения дозированных контрастных термовоздействий в процессе подготовки спортсменов при планировании тренировочных занятий, одинаковых по характеру, интенсивности и продолжительности мышечной работы в вечернее время (после 18 часов), выражается в возрастании функционального напряжения и развитии наибольшего утомления спортсменов.

Помимо этого, утренние, дневные и вечерние термоконтрастные процедуры сауны, принимаемые на фоне развившегося утомления, обеспечивают к 30-й минуте отдыха ускоренную и полную нормализацию показателей системной кардиодинамики борцов и способности к тонкой сенсомоторной координации. Вечерние термопроцедуры содействуют полному восстановлению статической мышечной выносливости утром следующего дня, а дневные термопроцедуры - ее возрастанию.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

К здоровью занимающихся восточными боевыми единоборствами предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и 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 нагрузок;

- 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 суперкомпенсации.

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 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 тренировок день;

- после микроцикла;

- после макроцикла;

- перманентно.

После тренировочного микроцикла, макроцикла или соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купание, терренкур; 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 целью 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.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- **массаж** - классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

- **душ** - гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

- **ванны** - контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;

- **бассейн;**

- **электросветопроцедуры** - электростимуляция, диадинамотерапия, амплипульстерапия, индуктотермия, УВЧ-терапия, гальванизация, электрофорез, ультрафиолетовое облучение, соллюкс, магнитотерапия, электросон, электроаналгезия, электроакупунктура;

- **ингаляции.**

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 спортсменов.

**3.9.Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Проводится консультации спортивного врача, а также диспансерные исследования.

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

- информирование занимающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;

- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых спорте с целью управления работоспособностью;

- получение 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 14** указан примерный план антидопинговых мероприятий и организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Таблица № 14

**План антидопинговых мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | Октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средства и методов в спорте | Ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов | Декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | Перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 5 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушения антидопинговых правил | По факту | Руководитель |

**3.10. Судейская и инструкторская практика**

На начальном этапе юные спортсмены обучаются проводить разминку, показывать и объяснять различные упражнения. Решение задач подготовки спортсменов к участию в учреждении и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников тренеров, судей или работников комендантской бригады начинается на тренировочном этапе. При этом учитываются индивидуальные склонности, интересы и способности каждого занимающегося.

Рекомендуются следующие формы обучения: личный пример преподавателя и старших учащихся, практические задания в ходе тренировочных занятий, беседы с обучаемыми, лекции и теоретические занятия, изучение учащимися специальной литературы, участие в семинарах судей, участие в обслуживании соревнований.

**На начальном этапе**: занимающиеся должны владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для ВБЕ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия.

**На тренировочном этапе**: занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для ВБЕ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу спортсменам, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру следует развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по восточному боевому единоборству, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством тренера, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

**Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

# **4.1 Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта восточное боевое единоборство**

# **Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния на результативность физический качеств и телосложения.**

# Критерии – признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленных требований.

# Влияние физических качеств и телосложения на результативность по восточным боевым единоборствам представлены в **таблице 15**

Таблица № 15

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

**по виду спорта ВБЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 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 - значительное влияние;

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 комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

***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*** – 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 качества равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесия и упражнения, избирательной направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

***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 циклического характера – ходьба, бег плавание, и ациклического характеры – игры.

***Гибкость*** – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой.

Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомические особенности суставов;

- эластичность связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

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

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

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** понимают техническая возможность 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 спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотип. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальные физические качеств, их основные показатели.

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

Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта восточное боевое единоборство;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ВБЕ.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВБЕ;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Система спортивного отбора включает**:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ВБЕ;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по ВБЕ, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

**4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль

- текущий контроль;

- оперативный контроль.

***Этапный контроль*** позволяется оценивать состояние спортсмена на каждом этапе, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течении ряда лет, года, макроцикла, периода.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков закрепляет и упорядочивает их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

***Текущий контроль*** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами учреждения осуществляющая спортивную подготовку, в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяется своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочных упражнений.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

***Оперативный контроль*** в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятий, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

*Оценка физической подготовленности* складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физических качествам или отдельным способностям составляющим эти обобщенные понятия.

*Оценка технической подготовленности* – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

*Оценка тактической подготовленности* – оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает в себя оценку: физической, технической, тактической подготовленности, психического состояния и поведения на соревнованиях.

После каждого года спортивной 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 этап подготовки программы.

В течении года спортивной 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.

***Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.***

Комплекс контрольный упражнений должны соответствовать этапу подготовки, обозначенному в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Боевые восточные единоборства».

При проведении тестирования следует уделять особое внимание соблюдению требований инструкций и созданию единых условий выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводится в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая храниться в учреждении.

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

Система нормативов последовательной охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап подготовки представлены в **таблицах 16-19**

Таблица 16

**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 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) | |
| 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 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) | |

Таблица 17

**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 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) | |
| Категория, кумите, коэффициент, командные соревнования | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 10,8 с) | Бег на 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 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 толчком двумя ногами (не менее 160 см) | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (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 | |

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,7 с) | Бег на 60 м  (не более 9,6 с) |
| Бег на 100 м  (не более 13,6 с) | Бег на 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 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 | |

Таблица 19

**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 на 100 м  (не более 13,8 с) | Бег на 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 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 | |

***Методические указания по организации тестирования***

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждый тесты или соответствующие задания;

- обеспечение конфиденциальности результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа: «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

***Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.***

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;

- общий врачебный осмотр;

- соматоскопию и антропометрию;

- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;

- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

- состояние слуха и острота зрения;

- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

-одинаковая нагрузка;

-достаточный отдых перед обследованием;

-одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием.

Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

-одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

-одинаковое время суток;

-одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

-исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

-исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

-учет времени года и условий среды;

-аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

**5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется спортивной школой** осуществляющая спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и утверждается на каждый финансовый

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.

2.Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.

3.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.

4.Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8

5.Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.

6.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.

7.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.

8. 8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

9.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

10.Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит.под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.

11.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.

12.Волков Н.И., Зациорскиий В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7

13.Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6

14.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978

15.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.

16.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24- 32.

17.Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.

18.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.

19.Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

20.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.

21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.

22.Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.

23.Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

24.Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог.институтов - Пенза, 1988, с.20-22.

25.Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2- ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.

26.Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.

27.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

28.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

29.Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.

30.Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.

31.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.

32.Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

33.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

34.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

35.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

36.Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

37.Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

38.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

39.Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательнокоординационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.

40.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.

41.Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.

42.Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.

43.Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

44.Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

45.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

46.Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений.под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

47.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

48.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

49.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

50.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.

51.Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.

1. <http://www.wrestrus.ru/>

2. <http://wrestlingua.com/>

3. <http://www.wrest21.ru/>

4. <http://wrest39.ru/>

5. <http://mirknig.com>

6. [fila-wrestling.com](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=582.jwxTfrI9fq6jXFYMpOzV6Hg3ac2FJp4UTK3EkpzP4n1UCQy5fd3wVJNoykOsyryMjuvbf177FS_51r5zJGgMLcwEzNHH3joEiHLLYoZOMqZltK8CQuIJ226RobttMvbqFF200qfUZwROo8J-xCNAgXKRIzRdaY6ndWu-6ijJ2BtcmZPqYTWkd8daTEGki8YFhRbw-UhYcjLYZrF8cKkJ-g.f4549ddb990f2fa9a2fd9fb3a55e29f075da7351&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7y3PjXhogXnU6IXNWrsedMzO6F4-mMiNFn_FnwdcaYB1ED4uCOgDLPecKK33VjIsUFgNT-1NcPw0-jSuuA5AwnSPf41J5G0lLtty4D-V1KuNB2xTHkNpRKcFuhRSmzDpqSq_AJgtJTumkshfL6vvHDX62lOncGe2FpUJdRlz9ViT9WKKTrIQgsvAj0_uHclfObTBMfz7SkTtR1mL3tWNxEoVUjtwxDb2y8&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxbVdWY0d2RlpiUm1hODY2LXJobXE3SDJySUlMcmJjZUUteVIwY1RleFNhNUsyZURTUEVnR05KVGdiTVdkbmlheXdhQUFWYS1VZDBJUG5oOFBaMFZ0VWs&b64e=2&sign=38603f293a29e29058c9e159c81b7575&keyno=0&l10n=ru&cts=1422338593572&mc=5.243725110834441)

7. [ussrwrestling.narod.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=582.sIsTWrYg-FWrZYwrf-_sY10GNiWdYEH14pDhwINBZ66HaZg9_rEyCa4ZcqohCjwfgDMZMwV-CQOpt0mz5nz3gY1olKOttgd47areOzS611zTsPddBhnlFn_aT7qVMgAQj7DJbntWeBmA-Qj1NCaIutudM1B-6LeKCT1vIsBuJBuQNHizhT-tur-1yd2uMLFkOWsWtdp47zYPDgeE0uDpfg.e2841dbcf4eef22b43e249ebbb826db2a2b41fcf&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7yCO_UX4V54qB0KqbHgksoq1kMa7KUmi91NCvzraDOl9MtZs3c5dMM0m73VejxjAyWbuNFbtagt_yl9fzWLhloHvr6DpLC1yis8oCwLE8Ea8J_QKI9X6XFMEKiFX6pOyFRaPCruvhiwfOujDh_gzLH_VOwOLV53hi0dZRN6ZgHTPVIC-c3P1r8rsUJoC7bM-PSwkyb7JDxiMNQRedkZSsRUWHP7gsIG_rc&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdHhic2RqaURrNU9paW1uazZzSTlYZnpHdUZldlJKX0FodmtEYmFKLWtDMjFXeHBLdXY5U3hvRUlCM0x4NHA0eDNsZ09BWk85Qi0zbmI2Rk00SnRIbTA&b64e=2&sign=6b3ff476bec70cba101bfdc48cd5618f&keyno=0&l10n=ru&cts=1422338703055&mc=2.845350936622437)

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1**

**Инструкция по технике безопасности и охране труда занимающихся, проходящих спортивную подготовку по ВБЕ**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1 К занятиям ВБЕ допускаются занимающиеся:

- прошедшие инструктаж по техники безопасности и охране труда и расписавшиеся в контрольном листе или в журнале регистрации инструктажа;

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинские противопоказаний для занятий ВБЕ;

- пришедшие на занятия в установленное время и в соответствующей спортивной форме;

- ознакомленные с правилами поведения на занятиях по ВБЕ

1.2. Занимающиеся должны соблюдать правила поведения, расписания тренировочных занятий, использования тренажеров, спортивного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха и не допускать действий, создающих травмоопасную ситуацию.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на неисправных, непрочно установленных и не закрепленных тренажерах и спортивном оборудовании;

- травмы при нарушении правил использования тренажеров спортивного оборудования, а также при нарушении установленных режимов занятий и отдыха.

1.4. Занятия по ВБЕ необходимо проводить в спорт одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. Спортивный зал должен быть оснащен медицинской аптечкой укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией.

1.7. Каждый тренажер должен быть обеспечен инструкцией по безопасности проведения занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с занимающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о нем администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи.

1.9. Во время занятий в спортивном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Выполнение требований настоящей инструкции являются обязательными, лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности и охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знания норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. В случае заболевания или плохого самочувствия необходимо до занятий предупредить тренера.

2.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

2.3. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.4. Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров и оборудования.

2.5. Провести целевой инструктаж занимающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

**3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.2. Не приступать к выполнению упражнений вне помоста или резиновых ковриков.

3.3. Не выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и ненадежно закрепленных тренажерах и оборудовании.

3.4.Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров и спортивного инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.

3.5. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятия, сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности тренажера и оборудования.

4.2. При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятии.**

5.1. Привести в исходное положение все тренажеры, проверить их исправность, убрать спортивный инвентарь в отведенное место.

5.2. Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Проверить противопожарное состояние спортивного зала выключить свет.