

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика Программы.....	3
3. Система контроля	14
4. Рабочая программа	17
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	79
6. Условия реализации Программы.....	80
7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ»	84
8. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	84
9. Иные условия реализации Программы.....	85

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (далее-ВБЕ) от 31.10.2022 № 871 и уставом МБОУ ДО СШ № 8

1.1. Цели Программы

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "ВБЕ";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "ВБЕ";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств и укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "ВБЕ";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "ВБЕ";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

2. Характеристика Программы

ВБЕ (ВБЕ) – официальный, аккредитованный в России вид спорта. ВБЕ включает четыре группы спортивных дисциплин -«сётокан», «кобудо», «вьет во дао» и «сито-рю».

Правила вида спорта включают личные и командные поединки: с применением защитных средств (кобудо- весовая категория); условно-контактные поединки без средств защиты («сётокан» - «кумите», «сито-рю» - «весовая категория»); поединки с имитацией оружия («кобудо» - «весовая категория»), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия («сётокан» - ката, «сито-рю» - «ката»), так и с традиционным восточным оружием («кобудо» - «ката»).

Привлекательность вида спорта ВБЕ обусловлена, тем, что он является доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеет прикладное применение.

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

Нормативный срок реализации Программы на этапах: начальная подготовка - 3 года, тренировочный этап (спортивная специализация) – 4 года.

Программа рассчитана на 52 недели в год (тренировочный процесс -44 недели, самостоятельная работа - 8 недель).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин "ката", "куэн"			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10-16
Для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10-16

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Количество часов в неделю	6	6	6	9	10	12	14
Общее количество часов в год	312	312	312	468	520	624	728

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-тренировочных занятий на всех этапах программы являются: групповые, индивидуальные, фронтальные, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия

для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	до 14 суток
2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 14 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней подготовки. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренеру планомерно проводить подготовку спортсмена Спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Соревнования в ВБЕ - огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера. Соревнования—

часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Ранняя специализация в спорте, особенно в единоборствах выдвинула пока не решаемую проблему возрастных непосильных функциональных нагрузок. Единоборства – боевой вид, требующий высоких волевых качеств и высокой помехозащищенности эмоциональной сферы. Эти качества еще не успевают созреть в том возрасте, в котором сейчас берут детей в секции. Далеко не все дети без предварительной подготовки готовы заниматься единоборствами, хотя многие желают ими заниматься в связи с высокой социальной значимостью данных видов. Поэтому нужна длительная подготовка в щадящих режимах. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация борцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней 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 «ВБЕ»:*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "ката", «куэн»				

Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	4	4
Для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	4	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ВБЕ» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается СШ ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Соотношение объемов в % для групп УТ	
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		Соотношение объемов в % для групп НП	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
			Недельная нагрузка в часах								
			6	6	6	9	10	12	14		
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
			2	2	2	3	3	3	3		
			Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)								
12-24	12-24	12-24	10-16	10-16	10-16	10-16					
1	Общая физическая подготовка	28	74	74	74	59	66	79	93	15	

2	Специальная физическая подготовка	15	40	40	40	79	88	106	123	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	20	22	26	31	5
4	Техническая подготовка	37	97	97	97	158	176	211	246	40
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	45	45	45	48	53	63	74	12
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	9	11	12	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	8	8	24	26	32	37	6
Количество в часах в год			264	264	264	396	440	528	616	
8	Самостоятельная работа	48	48	48	48	72	80	96	112	
Общее количество в часах в год			312	312	312	468	520	624	728	

* Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год (виды подготовки - 44 недели, самостоятельная работа - 8 недель).

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в 	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторина

	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
--------------	--------------	---------------------	--------------

УТ-1	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбит-ра. Контроль формы спортсменов перед поединком	4
УТ-2	Инструкторская	Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбит-ра. Контроль формы спортсменов перед поединком	5
УТ-3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований	6
УТ-4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	6

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

	интенсивности ФССП		
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "весовая категория";

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "ВБЕ" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "ВБЕ";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (упражнения) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации учащихся по годам и этапам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки по виду спорта «ВБЕ»**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	8		
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,4	10,9	10,0	10,4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Поперечный и продольный шпагат	угол	не менее			
			140°			
3.2.	Махи ногой с касанием пальцами ног ладони руки, выпрямленной вперед на уровне плеча	количество раз	не менее			
			9			
3.3.	Перенос выпрямленной ноги через гимнастическую палку на уровне пояса без постановки ноги на пол	количество раз	не менее			
			3			

3.4.	Запрыгивание на возвышенность высотой 30 см за 20 с	количество раз	не менее	
			7	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ВБЕ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "куэн"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "кумите", "весовая категория", "командные соревнования", "спарринг постановочный"			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3.	Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
3.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
3.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7

3.4.	Из упора присев принять положение упор лежа, с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх за 30 с	количество раз	не менее	
			17	12
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

4. Рабочая программа

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

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги.

Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость — предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших

физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. В спортивной тренировке спортсмена, впрочем, как и спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность занимающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей занимающихся.

Упражнения для групп начальной подготовки для развития общих физических качеств:

- Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

- Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

- Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с

закрытымі ізглядамі, із стойкі, с набівным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Упражнения для групп тренировочного этапа первого года обучения для развития общих физических качеств:

используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

Упражнения для групп тренировочного этапа второго года обучения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Упражнения для групп тренировочного этапа третьего года обучения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с по- мощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке,

подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Упражнения для групп тренировочного этапа четвертого года обучения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме. Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5

подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднятие партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа учащегося, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа учащегося, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает учащийся, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует учащийся, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет учащийся, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к

быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание на перекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости.

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

Средства развития специальных физических качеств групп этапа начальной подготовки:

- Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
- Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
- Выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.).
- Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
- Гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа первого года обучения:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа второго года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа третьего года обучения:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой.

Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Средства развития специальных физических качеств групп тренировочного этапа четвертого года обучения:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями учащегося, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают учащемуся три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - - борьба лежа - 1 минута; 6-я станция в стойке за захват - 1 минута; 7-я станция - борьба лежа - 1 минута; 8-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 9-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 10-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях предусмотрено только для групп тренировочного этапа.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Спортивной школой, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на очередной календарный год. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта «ВБЕ» следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов спортивной подготовки в рамках индивидуальных планов.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной

подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью детей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей и девочек — это свобода в выборе предоставленных им более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней спортивной подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования,

играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Важным значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов Спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психологическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, где предполагается получения информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе спортивной подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Участие в спортивных соревнованиях на тренировочном этапе

Первый год обучения

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста.

Определение путей дальнейшего обучения.

Второй год обучения

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Самостоятельный анализ схваток. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Третий год обучения

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Четвертый год обучения

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Техническая подготовка

*Техническая подготовка учащихся на начальном этапе
Первый год обучения.*

Техника защиты и нападения

1. Стойки:

- а) Хейсоку дати - ритуальная позиция, ноги вместе;
- б) Хейко дати - ноги на ширине плеч мыски параллельны;
- в) Хачидже дати ноги на ширине плеч мыски смотрят в стороны
- г) Мото дати - базовая боевая позиция;
- д) Зенкуцу дати - удлиненная боевая позиция;

2. Блоки:

- а) Йодан барай - верхняя защита;
- б) Учи уке - средняя защита;
- в) Гедан барай - нижняя защита;

3. Удары руками:

- а) Сейкен - правильное положение кулака;
- б) Чеку тсуки - последовательные удары;
- в) Ой тсуки - удар от передней ноги;
- г) Гяко тсуки - удар от задней ноги;

4. Удары ногами:

- а) Мая гери - удар вперед;
- б) Маваси гери - удар по кругу;
- г) Усиро гери - удар назад;

Комбинированная техника

Базовая техника (кихон):

№ п/п	Исходная позиция	Блоки	Атака в стойке
1.	Из хачиджи дати, ноги на ширине плеч переход в мото дати базовая позиция.	Нижний блок, средний блок, верхний блок, (Гедан барай, йоко уке ёдан барай).	Удар рукой от задней ноги с переходом в длинную стойку (гяко тсуки из зенкуцу дати).
2.	В движении базовая позиция (мото дати)	Нижний блок, средний блок, верхний блок, (Гедан барай, йоко уке ёдан барай).	Удар рукой от задней ноги с переходом в длинную стойку (гяко тсуки из зенкуцу дати).
3.	В движении базовая позиция (мото дати)		Удар рукой от передней ноги с переходом в базовую стойку (ой тсуки из мото дати)
4.	В движении базовая позиция (мото дати)		Удар ногой вперед из базовой стойки (Мая гери из мото дати)
5.	В движении базовая позиция (мото дати)		Удар ногой вперед из базовой стойки, удар рукой с переходом в

			длинную позицию (Мая гери, гяко тсуки из зенкуцу дати).
--	--	--	---

Второй год обучения.

Иппон кумитэ (комбинации в паре):

а) Нападение Ой тсуки (удар рукой) в голову (корпус), защита блоком ёдан барай (нижний блок) (учи уке средний уровень, шото уке средний уровень из нутрии, гедан барай нижний блок) с переходом в стойку мото дати. Контратака переходом в зенкуцу дати (длинная стойка с ударом гяко тсуки (удар от задней ноги).

б) Нападение Ой тсуки (удар рукой) в голову (корпус), защита блоком ёдан барай (нижний блок) (учи уке средний уровень, шото уке средний уровень из нутрии, гедан барай нижний блок) с переходом в стойку неко аси дати (кашачья стойка. Контратака переходом в стойку зенкуцу дати (длинна позиция) с ударом гяко тсуки (от задней ноги). Подсечка уро аси барай (задней ногой), добив.

в) Нападение Ой тсуки (удар рукой) в голову (корпус), защита блоком ёдан барай (учи уке, шото уке, гедан барай) с переходом в стойку неко аси дати. Контратака переходом в стойку зенкуцу дати с ударом гяко тсуки. Подсечка уро усиро аси барай (задней ногой с разворотом), добив.

г) Нападение (Ой тсуки) удар рукой в голову (корпус), защита блоком (ёдан барай) нижний блок (учи уке) средний уровень, (шото уке) средний уровень из нутрии, (gedan barai) нижний блок с переходом в стойку (неко аси дати) кошачья стойка. Контратака переходом в стойку (зенкуцу дати) длинная позиция с (ударом гяко тсуки)от задней ноги. Подсечка (аси барай) передней ногой, добив.

Работа в паре (Иппон кумитэ)

№ п/п	Нападение	Блоки	Контратака
1.	Удар с шагом в голову в голову, корпус (Ой тсуки)	Нижний блок, средний блок, верхний блок, с переходом в базовую стойку (Блок ёдан барай, шодан, гедан барай с переходом в стойку мото дати).	Переход в длинную позицию и удар от задней ноги (зенкуцу дати удар гяко тсуки).
2.	Удар с шагом в голову в голову, корпус (Ой тсуки)	Нижний блок, средний блок, верхний блок, с переходом в стойку наездника (Блок ёдан барай, шодан уке, гедан барай с переходом в стойку шико дати)	Переход в длинную позицию и удар от задней ноги (зенкуцу дати удар гяко тсуки).
3.	Удар с шагом в голову в голову, корпус (Ой тсуки)	Нижний блок, средний блок, верхний блок, с	Переход в длинную позицию и удар от зад-

		переходом в базовую стойку (Блок ёдан барай, шодан, гедан барай с переходом в стойку мото дати).	ней ноги далее подсечка передней ногой и добив (зенкуцу дати удар гяко тсуки, подсечка аси борай).
--	--	--	---

Третий год обучения.

Техника страховки (с колен)

Изучение техники страховки во время падения является одним из самых важных аспектов в подготовки ученика. На тренировках при изучении приемов приходится много падать. Боец, который правильно группируется, остается после падения способным продолжать бой и избегает травм.

В базовую технику страховки входит:

Страховка падения на бок (с колен). При падении на бок, сгибают правую или левую ногу в колене в зависимости от стороны падения, приземляясь с амортизирующим ударом рукой о поверхность. Во время выполнения следить, чтобы голова была подтянута подбородком к груди.

Перекат на спину (с колен). Является подготовительным упражнением перед изучением техники падения на спину. Из положения приседа перекатиться на спину с одновременным ударом руками о поверхность. Затем продолжить движение назад, перекатываясь через плечо и выйти в исходное положение.

Страховка падения через голову (с колен). При падении через голову приземлиться на лопатки, ладонями рук выполнить удар по бокам об пол, мышцы шеи напрячь, сделать резкий выдох. Подтянуть таз и прогнуться в спине.

Кувырок через плечо (с колен). Является подготовительным упражнением перед изучением падения через плечо. Движение начинается из полуприседа с опорой на внешнюю сторону руки и продолжается по диагонали на противоположное бедро. В конечной фазе кувырка выполнить удар ладонью по поверхности.

Падение через плечо (с колен). Выполняется с большей амплитудой чем кувырок через плечо, при касании с землей выполняется сильный хлопок ладонью, делается резкий выдох, оставаясь в сгруппированном положении.

Падение вперед (с колен). Падение выполняется на предплечья, корпус напряжен и не касается земли, голова повернута в сторону, ноги на ширине плеч, опора на носок.

Техническая подготовка учащихся на тренировочном этапе

Первый год обучения.

Техника бросков нагэ-вадза (nage – waza):

Тай отоши. Бросок передней подножкой с захватом за плечо, корпус, рукав. Когда нападающий пытается нанести удар, защищающийся просовывает обе руки под руку противника и захватывает ими его одежду, одновременно переставляя левую ногу перед правой, чтобы быть готовым к последующим движениям. Затем оборонявшийся совершает оборот вокруг

оси на левой ступне, заноса правую ногу и помещая ее перед правой ногой противника. Не прекращая движения, защищающийся резко бьет своей правой ногой ногу противника, чтобы придать ему начальный импульс и бросает его на пол.

Уки гоши. Бросок через бедро. Бросок выполняется резким подбиванием противника верхней частью бедра и тазом и скручиванием его руками в момент падения.

Нагэ-вадза (nage – waza). техника бросков:

Хараи гоши. Сметание бедром. Поворачиваясь на левой ступне, сделать шаг правой ногой, помещая правую ступню между ступней противника, а корпус вплотную с его корпусом. Обхватить туловище противника, плотно прижав его к себе. Затем подбить его правую ногу назад и вверх своей правой ногой и бросить.

Подсечки - передней ногой, задней ногой.

Броски - бросок через бедро.

Техника работы с традиционными подручными средствами:

1. БО длинная палка (техника работы):

- а) Техника блоков верхний, средний нижний уровень
- б) тычковые удары верхний, средний нижний уровень
- в) Рубящие удары верхний, средний нижний уровень

Второй год обучения.

Основы техники бо:

Джун-нигири. Основная форма удержания.

Гяку-нигири. Форма для атаки и защиты.

Есэ-нигири. Эта форма для нанесения широких круговых ударов.

Хасами-нигири. Форма для защиты, или для подготовки к круговому удару.

Техника защиты:

Техника защиты нижнего уровня (гедан укэ).

Гедан- учи. Может служить нижней защитой. С коротким замахом бо отводится вниз параллельно бедру.

Гедан -ура- учи. Защищает нижней уровень. Выполняется со скручиванием рук через “мельницу”.

Техника защиты среднего уровня (шодан укэ):

Каке -укэ. Движение достаточно широкое, концом палки опишите крюк с низу вверх пытаясь как бы обвить бо противника. Палка должна войти в контакт с оружием противника как можно ближе к своему концу.

Техника защиты верхнего уровня (дзёдан укэ):

Сукуи -укэ. Позволяет защищать все три уровня (дзёдан,чудан, гедан).

Третий год обучения.

Техника атаки:

Техника рубящих ударов (учи ваза).

Йоко -хонтэ- учи. Это основная техника атаки, которая выполняется широким круговым движением.

Татэ -хонтэ -учи. Этим ударом поражают голову противника. Конец палки движется по дуге сверху вниз и вперед в вертикальной плоскости.

Ура -учи ("мельница"). Бо движется в горизонтальной плоскости изнутри наружу со скручиванием рук.

Проникающие удары (цуки-ваза).

Проникающий удар тсуки. Расположение кистей рук на бо не изменяется. При выполнении удара выполняйте вращение правого предплечья, что помогает стабилизировать удар.

Проникающий удар (нуки). Оттяните палку (бо) назад, до тех пор, пока ее передний конец не окажется в правой ладони. Затем вытянуть палку бо вперед со скручиванием, пользуясь правой ладонью как направляющей, что стабилизирует удар.

Четвёртый год обучения.

Техника сай Техника защиты

Блок гедан барай (гякутэ мочи). Выполняется от плеча вниз по диагонали. Сай защищает предплечье от травмы.

Блок гедан барай лезвием (хонтэ мочи). Выполняется так же как и гедан барай, но при блокировании сай находится в открытом положении лезвием вниз.

Блок йодан барай. При выполнении этого блока лезвие сай должно находиться строго на предплечье, тем самым, предохраняя его от травмы.

Блок шодан уке от пояса. Мощным движением блокирующая рука отводится в сторону с поворотом лезвия наружу, другая рука подтягивается к поясу.

Двойной блок шодан уке от плеча (мороте шодан каке уке). Защита среднего уровня, отведением сай в сторону двумя руками одновременно. В конечной стадии блока необходимо прокручивание сай вокруг оси наружу, снижая ударную нагрузку на блокирующую руку.

Блок шодан уке лезвием (шодан учи уке). Начало блока как в шодан уке, только сай открывается лезвием наружу и жестко фиксируется в конце с помощью большого пальца и прокручивания кисти.

Блок сото уке (шодан ёко уке). Движение начинается из-за головы внутрь. При выполнении блока сай плотно прижать к внутренней стороне предплечья. Противоположная рука отводится назад на пояс.

Блок сото уке лезвием (шодан ёко уке хонте мочи). Блок аналогичный сото уке, только сай при блокировании находится в открытом положении.

Проникающие удары (цуки). *Удар цуки.* Удар выполняется аналогично удару в каратэ, однако следует обращать внимание на поворот боковых усов в вертикальное положение при отведении руки назад, чтобы не травмировать себя.

Рубящие удары (учи). *Боковой удар наге учи.* На данном рисунке представлена техника перехватов сай на примере удара наге учи. Сначала сай удерживается за боковой ус большим пальцем руки, затем остальные пальцы захватывают за рукоятку и плотно сжимаются в кулак.

Удар сверху вниз учи коми. Выполнение этой техники основано на

вращении сай вокруг кисти.

КАТА (формальный комплекс)

- изучение элементной базы;
- удары тычком с бо (палка) – сбоку, сверху, снизу;
- блоки - нижний, верхний, боковой;
- удары рубящие сбоку, сверху, снизу;
- отработка элементной базы в паре.

КАТА официального перечня

Ката (комплекс гимнастических упражнений):

- ката сушино кун дай;
- ката чеуно кун;
- ката тсукен шито хако но сай.

Тактическая подготовка

Под тактикой обычно понимают целесообразное использование форм, способов и средств ведения борьбы, направленных на достижение максимального результата. При этом, тактика выступает как специфическое умение или как способность вести борьбу на основе понимания состязательной обстановки в целом, анализа действий и возможностей противника, а также с учетом собственных индивидуальных особенностей и имеющегося потенциала.

Следует различать тактику отдельных действий, тактику боя и тактику турнира. Тактика боя представляет собой умелое использование наступательных и оборонительных действий в бою с противником для достижения победы. Такая тактика основана на нейтрализации сильных сторон противника и использовании его слабых сторон. Однако следует учитывать, что победить только одного противника во время турнира недостаточно. Для достижения высоких результатов необходимо одержать победы в нескольких поединках. В связи с этим турнирная тактика представляет собой рациональное распределение сил и возможностей обучающегося, с целью сохранить к финалу соревнований свою физическую и нервную энергию.

Тактика действий – это способ проведения различных технических комбинаций.

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя;
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий;

- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации;
- создание с помощью маневрирования положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии;
- выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимает ли ложные действия за правдивые, и т. д.);
- определение скоростно-силовых данных противника.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и также активно их решает.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака – лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом и состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить. Один из предварительных моментов успешной атаки – умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике соревновательных действий одни обучающиеся пользуются атакой как основным состязательным средством: непрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку: атакуют они применяют для завязки боя, с тем, чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных состязательных средств спортсмена. Она может закончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции спортсмены оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение для выполнения бросковой техники, защиты или разрыва дистанции. При этом атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Если спортсмен хорошо владеет защитными действиями при помощи блоков, уклонов, нырков, отбивов, подставок и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары – один, два или серию. При встречных контратаках спортсмен старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боец, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях, задача которой - финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна, как правило, только спортсменам высокой квалификации.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов, обороняющийся стремиться надежно, прикрыть голову и корпус руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После блокирования сильного удара спортсмен стремиться выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который непрерывно атакует. Атакуемый может принимать «глухую» защиту, внимательно следя за действиями противника и в момент его раскрытия наносить один или два сильных удара в открытые места.

Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда спортсмен застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти произвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боец должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков не приносят.

Наряду с действиями разведывания и маскировки в единоборствах широко используются разнообразные тактические приемы - варианты провоцирования противника на реакцию конкретного действия с целью создания благоприятной ситуации для реализации тактического замысла. Среди наиболее часто используемых тактических приемов следует отметить:

Угроза – используется при атакующих действиях и проявляется в агрессивных, напористых действиях, направленных на снижение боевого духа противника;

Обман – предполагает выполнение одного или нескольких ложных приемов, после чего следует основной прием;

Двойной обман – после многократного повторения одной и той же обманной комбинации, атакующий меняет ложный прием на основной;

Вызов – предполагает провоцирование противника к активным действиям. Назначение вызова – чисто психологического свойства: породить у соперника мысль о возможности успешной атаки и спровоцировать её. Вызов должен иметь вид ошибки осуществляющего его спортсмена или вынужденной реакции на действия соперника. С помощью вызовов внимание соперника умышленно акцентируется на наиболее предпочтительном развитии поединка, что вынуждает его принимать заведомо ложные тактические решения о выборе технического средства. Основными средствами вызовов служат различные положения и движения телом спортсмена, а также состязательные действия, умышленно не доведённые до завершения, но побуждающие противника действовать активно и весьма определённо – атаковать, защищаться, контратаковать;

Обратный вызов – основан на резкой смене психо-эмоционального состояния спортсменов, побуждая противника расслабиться или отвлечься в ответ на расслабленное поведение атакующего, после чего следует молниеносная атака;

Сковывание – применяется на близкой дистанции, путем сковывания активных действий соперника, с целью выматывания его и снижения общей работоспособности;

Маневрирование – различные уклоны и перемещения по площадке, заставляющие противника еще более активно двигаться, наносить «пустые» удары, терять равновесие, концентрацию внимания и в конечном итоге снижающие его работоспособность.

Тактическая подготовка учащихся на начальном этапе

Первый год обучения.

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение тактики;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.

Второй год обучения.

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение тактики;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности.

Третий год обучения.

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение тактики;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности;
- 5) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.).

Тактическая подготовка учащихся на тренировочном этапе

Первый год обучения.

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение тактики;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности;
- 5) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.);
- 6) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях — «тактические учения».

Второй год обучения.

- 1) изучение общих положений тактики;
- 2) изучение тактики;
- 3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- 4) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности;
- 5) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.);

б) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях — «тактические учения»;

7) анализ участия в соревновании, эффективности данной тактической схемы и ее составляющих элементов, вариантов и пр..

Третий год обучения.

1) изучение общих положений тактики;

2) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;

3) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности;

4) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.);

5) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях — «тактические учения»;

б) анализ участия в соревновании, эффективности данной тактической схемы и ее составляющих элементов, вариантов и пр.;

7) создание целостного представления о поединке;

8) формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы.

Четвёртый год обучения.

1) изучение общих положений тактики;

2) изучение тактики;

3) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;

4) изучение особенностей ведения поединка возможных противников, их тактической, физической и психологической подготовленности;

5) разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника (выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.);

б) обучение практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях — «тактические учения»;

7) анализ участия в соревновании, эффективности данной тактической схемы и ее составляющих элементов, вариантов и пр.;

8) создание целостного представления о поединке;

9) формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;

10) решительное и своевременное воплощение принятых решений, благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей соперника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка учащихся на начальном этапе:

Первый год обучения.

- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- правила ВБЕ как вида спорта;
- история ВБЕ. Возникновение и развитие ВБЕ;
- понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Второй и третий год обучения.

- понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и пере тренированности. Режим спортсмена;
- роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня;
- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики;
- правила ВБЕ как вида спорта;
- история ВБЕ. Возникновение и развитие ВБЕ;
- запрещенные приемы в ВБЕ;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Теоретическая подготовка учащихся на тренировочном этапе:**Первый год обучения.*

- правила ВБЕ как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки;
- самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода;
- принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках;

- врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям ВБЕ.

- основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделении, показания и противопоказания к занятиям ВБЕ;

- правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Борцовский ковер;

- методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

- классификация техники ВБЕ: броски, удержания, болевые;

- анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки учащегося. Определение путей дальнейшей тренировки;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Второй год обучения.

- анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность;

- ВБЕ в России: успехи российских учащихся на международных соревнованиях. Успехи спортсменов Спортивной школы;

- гигиенические знания: весовой режим. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований; планирование подготовки: периодизация, этапы;

- психологическая подготовка: волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Третий год обучения.

- основы тренировки учащегося: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма;

- организация и содержание тренировок: виды тренировок. Тренировки по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования- главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия;

- планирование подготовки: методы планирования;

- контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов;

- развитие и состояние ВБЕ: сведения о развитии ВБЕ за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Четвёртый год обучения.

- прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших учащихся мира, Европы, России;

- интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки учащегося. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня;

- планирование подготовки: составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической;

- правила соревнований по ВБЕ. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне ковра. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований ВБЕ;

- задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям;

- анализ участия в соревнованиях: выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки учащихся;

- возрастные периоды подготовки спортсмена. Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;

- динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства спортсмена;

- планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана;

- анализ спортивной подготовленности спортсмена. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности спортсмена различными методами. Участие в проведении тестирования;

- моделирование соревновательной деятельности: Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности.

Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений;

- методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

Психологическая подготовка для всех групп спортивной подготовки

В общей системе подготовки учащегося к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных учащихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.
2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.
3. Общественную активность.
4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.
5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.
6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества учащегося. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий ВБЕ. Кроме того, следует воспитывать способность учащегося выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации учащегося

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку.

Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения. Различают три вида потребностей

1. Биологические потребности, удовлетворение которых обеспечивает жизнедеятельность организма человека.
2. Социальные потребности, удовлетворение которых необходимо для существования человеческого общества или отдельных его элементов (ячеек).
3. Идеальные потребности - потребности сознания человека, удовлетворение которых необходимо для того, чтобы успешно удовлетворялись биологические и социальные потребности человека в будущем.

Потребности удовлетворяются по принципу рефлекса (безусловного условного).

Биологические - это потребности в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, защите от вредных воздействий, движении, ориентировке в пространстве, в поддержании постоянства температуры тела и др. Они удовлетворяются через соответствующие безусловные рефлексы (питьевой, пищевой, дыхательный, регуляции сна и бодрствования, экономии сил, болевой, двигательный, вестибулярный, терморегуляции и др.).

Социальные потребности в соблюдении моральных и этических норм, стремление к власти, потребности в труде, общении, сопереживании, владении собственностью, в безопасности, воспроизводстве - удовлетворяются через группу рефлексов (инстинктов), которые называются ролевыми. Идеальные потребности в информации, ее оценке и хранении, в вооруженности навыками, в цели деятельности и ее достижении удовлетворяются через две группы рефлексов (инстинктов): саморазвития (исследовательский, самосохранения), имитационный и игровой и борьбы (преодоление сопротивления, сопротивление принуждению, стремление к свободе).

Когда возникает потребность, то от определенных рецепторов идут сигналы в мозг человека. Они осознаются как чувства: боль, жажда, голод, страх, стыд, усталость и др. В сознании чувства оцениваются и, в зависимости от силы импульсов, принимается решение о неотложности удовлетворения данной потребности. Таким образом, принимается решение о действиях по удовлетворению того или иного желания (потребности). Словом «хочу» человек выражает наличие потребности в чем либо. Но кроме слова

«хочу» существует другое слово «нужно», «должен» или «нельзя». Они связаны с целевой установкой или нормой. Так, например, спортсмен в период подготовки к соревнованиям, когда ему нужно согнать вес, испытывает чувство жажды, он хочет пить. Для того чтобы сдержать свое желание пить воду, ему приходится затратить определенную нервную энергию, чтобы подавить свою потребность в воде. Происходит своеобразная внутренняя борьба, которую часто называют борьбой мотивов. По тому, как будет действовать учащийся под влиянием мотивов можно говорить о «силе воли». Если в этой внутренней борьбе побеждает целевая установка («нужно» оказывается сильнее «хочу»), то говорят о сильной воле. Если побеждает мотив, связанный с чувством, требующим удовлетворения потребности (чаще всего связанной не с потребностью достижения цели), то говорят о слабой воле.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности учащегося достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой. На пути к достижению цели учащемуся часто приходится преодолевать чувства, эмоции и связанную с ними необходимость сдерживать удовлетворение потребностей. Биологические (в воде, пище, воздухе, сне и бодрствовании, экономии сил, усталости, защите от вредных воздействий, боли и др.), социальные (половые, родительские, собственнические и др.), идеальные потребности и связанные с ними чувства могут достигать высокой интенсивности и для преодоления их человеку приходится часто тратить большую нервную энергию.

Способность учащегося преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее часто у учащихся требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность, методику воспитания которых мы рассмотрим ниже. Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы учащийся в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки

спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника учащийся использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

1. Воля учащегося совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологическая воля зависит от способности учащегося добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи.

5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Учащийся, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

Воспитание смелости

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу учащегося.

Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От чего зависит оценка?

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Как измеряется смелость?

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Например, предлагают группе учащихся выполнять самостраховку «падение на спину с высоты» в следующей последовательности: падение из стойки, падение из стойки на стуле, падение со стола, падение со стула, стоящего на столе. Обычно все могут выполнить первое упражнение, второе уже выполняют не все, а последнее могут выполнить только единицы. Таким образом, можно определить степень развития смелости у каждого, величину чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если учащийся не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют как «непреодолимый страх». Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностно-эмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если учащийся при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то учащийся может попробовать выполнить упражнение более трудное.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее

подготовленными учащимися позволяет совершенствовать специальную смелость.

Примерные упражнения для развития общей смелости:

1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.
2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:
 - а) кувырки с гирей;
 - б) через лежащую на ковре гирю;
 - в) через стул, через партнера;
 - г) упражнения самостраховки при падении на пол.
3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.
4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в темноте в комнату, через лес, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).
5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.
6. Преодолеть страх перед огнем: прыжки через горящий костер.
7. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют. *Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:*

1. Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

2. Постановка у учащихся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку с учащимся высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и

усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

Воспитание выдержки

Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности. Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого учащийся может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

При этом учитывается то, что с течением времени интенсивность чувств нарастает соответственно нарастанию соответствующих потребностей.

Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливается, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков. Так, например, тренер-преподаватель поставил задачу учащемуся удерживать угол в упоре в течение одной минуты. Спортсмен удерживал угол в течение 45 с. В этом случае упражнение положительно повлияло на совершенствование статической выносливости, но отрицательно на выдержку, потому что задача, поставленная тренером, не была выполнена. Правильнее было бы поставить задачу держать угол максимальное время, а затем предложить повторить упражнение, но удерживать угол на 1-2 с больше. Это было бы посильно, выдержка возросла бы.

4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели, создает в коре головного мозга доминанту, которая снимает необходимость

концентрировать внимание на борьбе мотивов. В этом случае человек не тратит нервную энергию на преодоление чувств даже высокой интенсивности. Они задерживаются на уровне подсознания, в сознании не возникают. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки и позволяют добиться высоких показателей. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Примерные упражнения для совершенствования выдержки:

1. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.
2. Упражнения на задержку дыхания.
3. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.
4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздухе.
5. Упражнения на преодоление чувства усталости в борьбе и при выполнении других упражнений.
6. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексам.
7. Преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда на занятиях возникают ситуации, подходящие для этого.
8. Режим сна и бодрствования.
9. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.
10. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:
 - а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
 - б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
 - в) сдерживание игрового азарта;
 - г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
 - д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда учащемуся нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга,

подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

11. Упражнения для подавления эмоций. Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации. Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися. В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы учащимся на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности. Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м² (2х2 м);

г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Учащийся высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на

тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

д) если учащийся в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др. Эффективным средством воспитания специальной выдержки является проведение тренировочных схваток со спарринг-партнерами более низкой квалификации.

Особенно эффективны они в период, непосредственно предшествующий соревнованиям. Специальная выдержка взаимосвязана с физическим качеством -выносливостью.

Воспитание настойчивости

Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток. Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока учащийся не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом.

Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия. Общая настойчивость развивается постановкой задач, которые не могут быть решены с первой попытки, а требуют для достижения успеха неоднократных попыток. Система задач для развития настойчивости должна быть построена таким образом, чтобы спортсмен сначала решал задачу после небольшого количества попыток (2-3), а затем количество неудачных попыток должно увеличиваться. При этом нужно учитывать, что после нескольких неудачных попыток в последней цель действия должна быть достигнута. Если спортсмен на одном занятии не достигает цели после ряда неудачных попыток, то на следующих занятиях его настойчивость будет меньше или он вообще не будет пытаться решать подобную задачу. Это особенно опасно в том случае, когда задача не решалась в результате неподготовленности. В последующем, когда подготовленность изменится, психологический «тормоз» не позволит

спортсмену приступить к попытке достижения цели, которая ему уже доступна. Упражнения для воспитания общей настойчивости:

1. Сложные по координации упражнения и приемы.
2. Силовые упражнения с около предельными весами.
3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.
4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.
6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.
7. Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.
8. Проведение схваток после проигранных.

Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы учащийся мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен. Для этого рекомендуют проводить больше учебно-тренировочных и тренировочных схваток с более слабыми спаррингпартнерами.

Воспитание решительности

Под решительностью понимают способность человека принимать решения и быстро без колебаний исполнять их. Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения. Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным. Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние. Внешние помехи наиболее значительны для учащегося: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.) Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании

полученной вновь и хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели. Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках совершенствования спортивного мастерства.

Качество принимаемых лично учащимся решений может быть различно. Какие же факторы влияют на качество принимаемых решений? Фактор предвзятости. Предвзятость - представление, сложившееся заранее, до получения определенной достоверной информации. Спортсмену часто приходится действовать в чрезвычайных обстоятельствах напряженного поединка, в условиях острого дефицита времени, в усложняющейся обстановке, когда возникают предпосылки эмоциональных возбуждений. В этих условиях увеличивается влияние личностно-эмоциональных факторов на принимаемые решения. Спортсмен начинает меньше принимать в расчет объективную информацию о внешних факторах и чаще действует интуитивно или пользуется информацией, хранящейся в памяти, не учитывая при этом связь между внешними и внутренними факторами. Эмоции могут искажать оценку информации таким образом, что из объективной информации отбирается только то, что подтверждает предварительное решение, представление, взятое из памяти. Если в подобной ситуации спортсмен не получал положительных эмоций, то он проявляет нерешительность, ищет другие решения или занимается другими делами (действует, но не решает нужную задачу). Фактор подмены действительного желаемым проявляется обычно как невнимание к трудностям и нерешенным проблемам. Он проявляется, когда у учащегося нет достаточного опыта, знаний или не хватает нужной информации, в то же время имеется преувеличенная оценка собственных способностей и возможности справиться с любыми трудностями (самоуверенность). В результате возникает неоправданный оптимизм, самообман, решения становятся нереалистичными, потому что желаемая ситуация не совпадает с действительной. Спортсмен часто не может изменить ситуацию так, чтобы она соответствовала желаемой, поэтому он не может приступить к исполнению решения, ждет изменения ситуации. Опоздания учащегося на занятия часто происходят по этой же причине.

Исполнение решения сдерживается также так называемым фактором перестраховки, оно выражается в стремлении заранее застраховаться от возможного риска. В схватках это проявляется по-разному. В одном случае, когда создается благоприятная ситуация с риском контратаки противника, учащийся медлит и упускает удобный момент. В другом случае, выигрывая и имея возможность добиться победы с явным преимуществом, спортсмен не рискует и довольствуется победой с меньшим преимуществом.

В третьем случае, спортсмен, проигрывая и не находя способа выиграть, чтобы застраховаться от возможных упреков товарищей, тренера или оправдаться перед самим собой, затрачивает силы на явно нереальные попытки выполнения приемов, выполняет много лишних движений. Половинчатые решения выражаются в том, что человек выделяет для достижения цели недостаточно сил и средств (неправильно планирует). Такие решения принимаются, как правило, в результате предположения, что ситуация неблагоприятна, нежелания учитывать неприятные факты и обстоятельства, стремления показать, что что-то делается или исходя из того, что раз вышел на схватку, то нужно что-то делать. Часто можно заметить, что учащийся, выходя на схватку, уже смирился с проигрышем. В результате он выполняет действия не в полную силу, не доводит схватку до конца, затрачивает мало силы, быстро возвращается в защиту.

Фактор эгоцентризма проявляется обычно в агрессивном стремлении, которое трудно остановить, добиться какой-либо узкой конкретной цели, носящей, как правило, личный характер, стремлении во что бы то ни стало настаивать на своем, независимо от ущерба, который это принесет другим спортсменам, команде, обществу в последующем. Такие учащиеся на первый взгляд кажутся решительными. Этот фактор можно рассматривать как чрезмерную решительность. В конечном счете, такой спортсмен может пойти на нарушение правил соревнований, выполнять запрещенные приемы, нарушать этику. На тренировке такой учащийся стремится решать только свои задачи, не учитывая интересы партнера. Такой спортсмен может быстро добиться результата, но и быстро «сходит». Это происходит потому, что с таким человеком не желают тренироваться другие спортсмены или партнеры относятся формально к своим обязанностям. Если они проводят тренировочную схватку, то действуют без интереса и творчества. В результате качество тренировки падает. На соревнованиях к такому спортсмену начинают относиться отрицательно как противники, так и судьи. Фактор времени выражается в том, что отдаленная цель, которую нужно достичь, для завершения работы требует большого срока. В этом случае спортсмен может браться за работу, которая приносит быстро положительные эмоции, откладывая работу важную, но которая принесет положительные эмоции не скоро.

Общая решительность учащегося совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятия, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и др. При постановке задач учитывается время деятельности, т.е. сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество - решительность - можно логически увязать с физическим качеством - быстротой.

Специальная решительность выражается в том, что спортсмен не должен испытывать затруднений в принятии и исполнении решений. В процессе соревнований спортсмену приходится принимать множество решений, часто выбирать лучшее решение в меняющейся обстановке. На тренировке специальная решительность совершенствуется тем, что спортсмен проверяет качество и эффективность собственных решений в конкретной ситуации. При этом реакция на ситуацию автоматизируется. Специальная решительность может развиваться в процессе:

1. Схваток по заданию. Тренер определенными заданиями создает ситуации, в которых учащийся должен принимать определенные решения.
2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.
3. Схваток в определенном положении. В положении лежа учащийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке - другие.
4. Схваток с форой. Учащимся отводится определенное время для задачи - ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.
5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.
6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.
7. Схваток, в которых учащийся не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их.
8. Схваток, которые учащийся начинает без конкретного тактического плана, действуя в ситуации, которую создает спарринг-партнер. Он дает партнеру выполнить захват, позволяет атаковать и использует ситуацию для выполнения собственных эффективных действий. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

Воспитание инициативности

Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразным приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы учащийся смог пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить

стереотип деятельности, который прочно закреплён и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач. Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых учащимися в схватках.

Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).

2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

5. Игровые схватки, в которых учащийся должен «поймать» спарринг-партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

7. Большое количество схваток с более слабыми спарринг-партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

8. Самостоятельное (без опеки тренера) участие спортсмена в соревнованиях и тренировках (в других коллективах).

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач

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

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Содержание инструкторской и судейской практики для спортсменов на этапах спортивной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
НП-1	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в ВБЕ терминологией и командным языком для построения	1
	Судейская	Изучение основных положений правил по ВБЕ	1
НП-2	Инструкторская	Учащиеся овладевают отдачу рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений	1
	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	2
НП-3	Инструкторская	Учащиеся овладевают основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями	1

	Судейская	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	2
УТ-1	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия)	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	3
УТ-2	Инструкторская	Развитие способности учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	5
УТ-3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия	5
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований	6
УТ-4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	6

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинские мероприятия для всех групп спортивной подготовки

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и

соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных.

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям ВБЕ состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных учащих) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Медико-биологические мероприятия для всех групп спортивной подготовки

Подготовка юных борцов предполагает решение не только конкретных педагогических задач, соответствующих каждому из этапов многолетнего тренировочного процесса, но и проведение медико-биологического контроля с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Физическое развитие человека изменяется в течение его жизни постоянно, но неравномерно. Наибольшие количественные сдвиги наблюдаются в детском, подростковом и юношеском возрасте. Особого внимания заслуживают два важных периода, которые согласно существующей физиологической периодизации соответствуют подростковому и юношескому возрасту. Каждый из них характеризуется своими особенностями, знание которых необходимо тренеру в ходе подготовки юных спортсменов. Общие признаки возрастного развития наиболее отражаются в изменениях костной и мышечной систем организма.

Возрастные периоды ускоренного развития физических качеств у детей и подростков имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости и характером тренировочных воздействий. В рамках медико-биологического контроля юных спортсменов

решаются следующие задачи: оценка морфологического статуса, функции внешнего дыхания, функционального состояния сердечно-сосудистой системы и работоспособности. Для успешного выполнения этих задач необходимы:

- систематический контроль за состоянием здоровья с выполнением антропометрии с динамометрией, спирометрии, ЭКГ;
- оценка вариабельности сердечного ритма с определением текущего функционального состояния;
- оценка в динамике показателей работоспособности.

Антропометрические измерения проводятся по принятой унифицированной методике. К числу основных признаков физического развития относятся рост, вес тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила мышц кисти, компонентный состав тела. На основе этих данных делается заключение о состоянии физического развития спортсмена и с учетом пропорций тела и конституционных особенностей даются рекомендации к занятиям. Кроме того, определение биологического возраста и его соответствия паспортному обязательно включается в комплекс ЭКО юных спортсменов. Уровень функциональной подготовленности дзюдоистов определяется по состоянию важнейших систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др. Данные ЧСС, АД, ЖЕЛ и другие сопоставляются с возрастными нормами спортсменов на протяжении всей многолетней подготовки. О величине физической работоспособности (общей физической подготовленности) судят по показателям пробы с физической нагрузкой компонентов массы тела с высокой объективностью и достоверностью может быть использована в контроле за текущими и кумулятивными сдвигами в процессе спортивного совершенствования: при прогностической оценке специальной физической работоспособности в годичном цикле подготовки и предполагаемого результата; оценке адекватности процессов роста и развития, адекватности тренировочного процесса при разной периодичности наблюдений – от дня до года. Состояние сердечно-сосудистой системы характеризуют ЧСС, АД, ЭКГ как в покое, так и во время и после пробы с физической нагрузкой. Для оценки функционального состояния используется метод оценки вариабельности сердечного ритма.

Электрокардиография позволяет выявить патологические изменения, обусловленные хроническим физическим и/или эмоциональным перенапряжением, а также пограничные изменения, которые относятся к особенностям электрокардиограммы у спортсменов. Выявленные ЭКГ-феномены могут как маскировать серьезные нарушения в работе сердца, так и быть причиной излишне пристального внимания врача к спортсмену и необоснованного отстранения его от занятий спортом.

Вариабельность сердечного ритма необходима для определения функционального резерва системы саморегуляции вегетативных функций. Динамические характеристики сердечного ритма позволяют оценить выраженность сдвигов симпатической и парасимпатической активности вегетативной нервной системы при изменениях физиологического состояния

человека. Вариабельность сердечного ритма позволяет определить состояние вегетативного гомеостаза и по степени преобладания активности симпатического отдела вегетативной нервной системы, по величине активации подкорковых нервных центров оценить напряжение регуляторных систем.

Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности спортсменов, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий.

Группы начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Тренировочный этап (до 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для групп начальной подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На тренировочном этапе (свыше 3-х лет обучения) с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать

некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<i>Для групп тренировочного этапа</i>			
Перед	Мобилизация	Упражнения на	3 мин 10-20 мин 5-

тренировочным занятием, соревнованием	готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование Тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции тканевого обмена	Комплекс Восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый / прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый / умеренно холодный / теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

Тестирование и контроль

Тестирование учащихся осуществляется один раз в год в конце учебного года и состоит из вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Вопросы для групп начальной подготовки 1 года обучения

1. Каратэ относится к боевым искусствам...
 - А) Китая
 - Б) Японии
 - В) Кореи
2. На каком острове происходило развитие каратэ...
 - А) Тайвань
 - Б) Окинава
 - В) Бали
3. Кто основал стиль каратэ Шотокан...
 - А) Масутацу Ояма
 - Б) Хацуо Рояма
 - В) Фунакоси Гитин
4. Каратэ-до в переводе означает...
 - А) Путь победителя
 - Б) Дух тела
 - В) Путь пустой руки
5. Заниматься каратэ нужно, чтобы ...
 - А) Родители похвалили
 - Б) Друзья завидовали
 - В) Уметь защищаться
6. Учителя по каратэ называют...
 - А) Сэмпай
 - Б) Кохай
 - В) Сэнсэй
7. Что такое Додзё ...
 - А) Боевая стойка в каратэ
 - Б) Зал для занятий
 - В) Покрытие пола в зале
8. Традиционный костюм каратиста...
 - А) Самбовка
 - Б) Халат
 - В) Кимоно
9. Традиционная форма приветствия у каратистов...
 - А) Рукопожатие
 - Б) Поклон
 - В) Помахать рукой
10. Отработка базовых приемов каратэ называется...
 - А) Кихон
 - Б) Гедан-барай
 - В) Гяку-цуки

11. Что такое «ката» ...
 А) базовая техника
 Б) бой с тенью
 В) спарринг
12. Что такое «кумитэ» ...
 А) бой с тенью
 Б) спарринг
 В) базовая техника

Правильные ответы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Б	7	Б
2	Б	8	В
3	В	9	Б
4	В	10	А
5	В	11	Б
6	В	12	Б

Вопросы для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

1. Аге-уке – это ...
 А) защита от удара в голову
 Б) защита от удара в корпус
 В) защита от удара в колено
2. Сото-уке –это ...
 А) защита от удара в корпус
 Б) защита от удара в голову
 В) защита от удара в колено
3. Прямой удар ногой ...
 А) Маваши Гери
 Б) Уширо Гери
 В) Мае Гери
4. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком» ...
 А) Гяку-дзуки
 Б) Дзюн-цуки
 В) Ой-дзуки
5. Что обозначает термин «ХАДЖИМЕ» ...
 А) Закончить
 Б) Встать
 В) Начать
6. Что обозначает термин «ЯМЭ» ...
 А) Закончить
 Б) Встать
 В) Начать
7. Что обозначает термин «МАВАТТЭ» ...
 А) Остановиться
 Б) Развернуться

- В) Начать
8. Круговой удар ногой ...
А) Маваши Гери
Б) Уширо Гери
В) Мае Гери
9. Удар ребром стопы ...
А) Маваши Гери
Б) Ёко Гери
В) Мае Гери
10. Какой цвет пояса определяет уровень 7 кю...
А) Желтый
Б) Оранжевый
В) Зеленый
11. Что обозначает термин «РЭЙ» ...
А) Идти
Б) Поклон
В) Начать
12. Формальные упражнения в каратэ, имитирующие бой с одним или несколькими противниками...
А) Ката
Б) Бункай
В) Кумитэ

Правильные ответы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	А	7	Б
2	А	8	А
3	В	9	Б
4	А	10	Б
5	В	11	Б
6	А	12	А

Вопросы для групп учебно-тренировочного этапа 1- 2 года обучения

1. Как называется покрытие, на котором проходят соревнования...
А) Японский коврик
Б) Спортивный линолеум
В) Татами
2. Что обозначает термин «АКА» на соревнованиях ...
А) Участник с красным поясом
Б) Участник с белым поясом
В) Участник с черным поясом
3. Что обозначает термин «ШИРО» на соревнованиях ...
А) Участник с красным поясом
Б) Участник с белым поясом
В) Участник с зеленым поясом
4. Выход за пределы татами классифицируется как...
А) Дзэгай

- Б) Мубоби
 В) Кейкоку
 5. Какой цвет пояса определяет уровень 6 кю...
 А) Желтый
 Б) Оранжевый
 В) Зеленый
 6. Верхний уровень атаки и защиты...
 А) Чудан
 Б) Джодан
 В) Гедан
 7. Какой пояс соответствует шо-дан ...
 А) Чёрный
 Б) Коричневый
 В) Синий
 8. В стойке «Кокутцу-дати» имеет место, следующее распределение веса тела между ногами (впереди/сзади) ...
 А) 50% на 50%
 Б) 30% на 70%
 В) 40% на 60%
 9. Обратный круговой удар ногой ...
 А) Маваши Гери
 Б) Ура Маваши Гери
 В) Мае Гери
 10. Что обозначает термин «ХАНСОКУ» на соревнованиях ...
 А) Дисквалификация
 Б) Замечание за потерю Дзаншин
 В) Предупреждение
 11. Что обозначает термин «МУБОБИ» на соревнованиях ...
 А) Дисквалификация
 Б) Замечание за потерю Дзаншин
 В) Поражение
 12. Что обозначает термин «КАЧИ» на соревнованиях ...
 А) Победа
 Б) Замечание
 В) Поражение

Правильные ответы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	7	А
2	А	8	Б
3	Б	9	Б
4	А	10	А
5	В	11	Б
6	Б	12	А

Вопросы для групп учебно-тренировочного этапа 1- 2 года обучения

1. Что обозначает термин «ХИКИВАКЭ» на соревнованиях ...

- А) Победа
 - Б) Ничья
 - В) Поражение
2. Что обозначает термин «КЭЙКОКУ» на соревнованиях ...
- А) Предупреждение
 - Б) Выход за пределы площадки
 - В) Поражение
3. Эмпи-учи – это ...
- А) Удар ногой
 - Б) Удар локтем
 - В) Обратный удар
4. Термин «Дзю-Кумитэ» означает ...
- А) Соревновательный бой
 - Б) Свободный тренировочный бой
 - В) Условный тренировочный бой
5. Термин «ЙОЙ» означает ...
- А) Приготовиться
 - Б) Начать
 - В) Закончить
6. Сколько всего «КАТА ХЕЙАН» ...
- А) 4 Б) 5
 - В) 3
7. Нижний уровень атаки и защиты...
- А) Чудан
 - Б) Джодан
 - В) Гедан
8. Что обозначает термин «УКЕ» ...
- А) Удар
 - Б) Блок
 - В) Стойка
9. Термин «КИМЭ» означает ...
- А) Воинственный крик
 - Б) Атака
 - В) Концентрация энергии
10. Средний уровень атаки и защиты...
- А) Чудан
 - Б) Джодан
 - В) Гедан
11. Шуто-уке – это ...
- А) Средний блок изнутри наружу
 - Б) Нижний отводящий блок
 - В) Блок ребром ладони
12. Вазари – это ...
- А) 1 балл
 - Б) 2 балла

В) 3 балла

13. Иппон – это ...

А) 1 балл Б) 2 балла

В) 3 балла

14. «В каратэ каждый находит то, что ищет», – говорил великий мастер ...

А) Омая Рунико

Б) Тамагоси Ямадзаки

В) Фунакоши Гичин

Правильные ответы

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	Б	8	Б
2	А	9	В
3	Б	10	А
4	Б	11	В
5	А	12	А
6	Б	13	Б
7	В	14	В

Педагогический контроль

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение – установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными учащимися следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей ВБЕ; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные

оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Фиксация чистого времени работы. В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа ориентирована на поддержание физической формы учащихся, закрепление приобретенных специальных навыков в тренировочном процессе, на воспитание духовно-нравственной личности. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены личностные результаты, готовность и способность учащихся к саморазвитию, физическому развитию, познанию, ценностно-смысловым установкам, отражающие их личностные качества. Таким образом, конечными результатами самостоятельной работы будут:

- Подготовка учащихся к новому учебному году (Этапу подготовки);
- Сохранение оптимальной физической формы учащихся;
- Укрепления здоровья детей, привития навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Увеличение объема знаний в области физической культуры и спорта;
- Профилактика вредных привычек и зависимостей.

Самостоятельную работу учащихся координирует тренер-преподаватель, ставя перед учащимися конкретные цели и задачи на период определенного времени.

Контроль за выполнением самостоятельной работы тренер-преподаватель проводит путем проверки дневника самоконтроля учащегося.

Самоконтроль необходимо вести регулярно, каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха.

Ведение дневников самоконтроля спортсменами давно известный метод повышения мастерства в любом виде спорта и позволяет эффективно работать над ошибками, контролировать самочувствие, анализировать влияние физических нагрузок на организм, что способствует обнаружению ранних признаков утомления, перенапряжения и, соответственно, коррекции тренировочного процесса, и многое другое, необходимое для познания себя спортсменом.

Сон характеризует состояние здоровья спортсмена и переносимость выполняемой физической нагрузки. Если спортсмен быстро засыпает, спит спокойно и глубоко, а утром чувствует себя бодрым, полным сил и энергии, то сон нормальный, а при длительном, трудном засыпании, беспокойном,

наполненном тяжелыми кошмарными сновидениями, - плохой. Резкое сокращение по времени также указывает на нарушение сна.

Желание заниматься характеризует правильность дозирования физических нагрузок. Если тренировочная нагрузка определена правильно, у спортсмена возникает большое желание тренироваться. При этом у него отличное самочувствие, крепкий сон, хороший аппетит. При неправильной тренировочной нагрузке наступает переутомление, нежелание заниматься физическими упражнениями.

Аппетит – один из признаков нормальной жизнедеятельности организма. С началом занятий физической культурой аппетит повышается. Это связано с увеличением энергозатрат, расходом накопленных жиров, повышенной потерей воды с потом.

Настроение выражает эффективность тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена. При плохом настроении ухудшается физическое состояние, в частности, уменьшается сила, выносливость, понижается уровень тренированности. При хорошем – к спортсмену приходит ощущение радости, бодрости, уверенности в своих силах. Настроение можно квалифицировать как хорошее, удовлетворительное (в неустойчивом эмоциональном состоянии), неудовлетворительное (растерян, подавлен).

Учебный план

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей и общий объем учебной нагрузки.

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для учащихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому учащемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Этап начальной подготовки 1-3 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	74	7	6	7	7	8	8	7	7	7	6	4	
2	Специальная физическая	40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	

	подготовка													
3	Техническая подготовка	97	10	8	10	10	5	10	10	10	9	7	8	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45	5	4	5	5	3	4	5	5	4	3	2	
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8		4								4		
Количество в часах в год		264	26	26	26	26	18	26	26	26	24	24	16	
6	Самостоятельная работа	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	28
Общее количество в часах в год		312	27	27	27	27	19	27	27	27	25	25	26	28

Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	59	6	6	6	6	4	6	6	6	4	6	3	
2	Специальная физическая подготовка	79	8	8	8	8	5	8	8	8	5	8	5	
3	Участие в спортивных соревнованиях	20		5		5		5				5		
4	Техническая подготовка	158	19	9	18	13	14	15	19	15	16	10	10	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	5	5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	
6	Инструкторская и судейская практика	8					3			3			2	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	1	6	2	2	1	1	1	2	1	6	1	
Количество в часах в год		396	39	39	39	39	30	39	39	39	30	39	24	
8	Самостоятельная работа	72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	17	35
Общее количество в часах в год		468	41	41	41	41	32	41	41	41	32	4	41	35

Учебно-тренировочный этап 2 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	66	7	7	7	7	4	7	7	7	4	7	2	

2	Специальная физическая подготовка	88	9	9	9	9	5	9	9	9	6	9	5	
3	Участие в спортивных соревнованиях	22		6		5		6				5		
4	Техническая подготовка	176	22	11	21	16	12	15	21	18	18	12	10	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	
6	Инструкторская и судейская практика	9					3			3			3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	26	1	6	2	2	1	2	2	2	1	6	1	
Количество в часах в год		440	44	44	44	44	30	44	44	44	34	44	24	
8	Самостоятельная работа	80	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	18	44
Общее количество в часах в год		520	46	46	46	46	31	46	46	46	35	46	42	44

Учебно-тренировочный этап 3 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	79	8	8	8	8	5	8	8	8	5	8	5	
2	Специальная физическая подготовка	106	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	
3	Участие в спортивных соревнованиях	26		6		5		5		5		5		
4	Техническая подготовка	211	25	12	25	20	13	20	25	17	22	15	17	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	63	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	
6	Инструкторская и судейская практика	11		2			3			3			3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	32	2	7	2	2	2	2	2	2	2	7	2	
Количество в часах в год		528	51	51	51	51	39	51	51	51	45	51	36	
8	Самостоятельная работа	96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15	51
Общее количество в часах в год		624	54	54	54	54	42	54	54	54	48	54	51	51

Учебно-тренировочный этап 4 год обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)												
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Общая физическая подготовка	93	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	3	
2	Специальная физическая подготовка	123	12	12	12	12	10	12	12	12	10	12	7	
3	Участие в спортивных соревнованиях	31		6		7		6		6		6		
4	Техническая подготовка	246	28	20	28	21	14	23	29	19	21	22	21	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	
6	Инструкторская и судейская практика	12		3			3			3			3	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	
Количество в часах в год		616	60	60	60	60	46	60	60	60	50	60	40	
8	Самостоятельная работа	112	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	20	60
Общее количество в часах в год		728	63	63	63	63	50	63	63	63	54	63	60	60

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ВБЕ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ВБЕ», содержащим в своем наименовании словосочетания «сито-рю командные соревнования» (далее «командные соревнования»), «спарринг постановочный» (далее «спарринг постановочный») и слова «категория» (далее «весовая категория»), «куэн» (далее — «куэн»), «ката» (далее — «ката»), «кумите» (далее — «кумите») основаны на особенностях вида спорта «ВБЕ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «восточное боевое единоборство», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ВБЕ» учитываются, при формировании программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в

календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ВБЕ».

6. Условия реализации программы

6.1. Кадровые условия

Уровень квалификации педагогических работников, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Педагогические работники, осуществляющие спортивную подготовку, проходят повышение квалификации не реже одного раза в три года.

6.2. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие договора с медицинской организацией.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост» толщина 25 мм 10 x10 м	штук	3
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	2
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	10
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	6
5.	Гантели от 0,5 до 5 кг)	комплект	4
6.	Гимнастическая палка «бодибар» длина 1200 мм от 2 до 6 кг	комплект	4
7.	Гимнастическая стенка	штук	6
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	2

9.	Гонг боксерский	штук	2
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	6
11.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
12.	Лапа-ракетка	штук	6
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	5
14.	Макивара	штук	10
15.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
16.	Мишень настенная фехтовальная	штук	4
17.	Мяч баскетбольный	штук	2
18.	Мяч волейбольный	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
20.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	4
21.	Мяч теннисный	штук	10
22.	Мяч футбольный	штук	2
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Подушка боксерская		4
25.	Секундомер	штук	3
26.	Скакалка	штук	10
27.	Скамейка гимнастическая		4
28.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	10
29.	Тренировочный конус	штук	10
30.	Турник навесной для гимнастической стенки	шт к	6
31.	Устройство для подвески боксерских мешков		10
32.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
33.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	4
34.	Эспандер для ног	штук	10
35.	Эспандер для рук	штук	10
36.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов ВБЕ(красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2.	Защита голени и стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2

3.	Лапы боксерские	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Пояс (белый, синий, красный)	пар	на занимающегося	-	-	1	3
5.	Протектор - для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2
6.	Футы защитные	пар	на занимающегося	1	2	1	1
7.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	1	2	1	2

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

3. Приказ Министерства спорта РФ 01.12.2022 г. № 871 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта восточное боевое единоборство"

4. Приказ Министерства спорта РФ от 5 декабря 2022 г. N 1125 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "восточное боевое единоборство"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Литература по виду спорта:

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000 г.- 242 с.

2. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000 г.-№ 12

3. Марков В.В., И.Л.Гульев Программа по спортивной дисциплине Сётокан – г. Москва 2014 г.

4. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 г.

5. Кузнецов А.Н., Кузнецов Н.Н., Кузнецова О.А., Вишняков С.А. Правила соревнований по «Восточному боевому единоборству» спортивная дисциплина «КОБУДО».- М., 2003 г. Изменения и дополнения судейской коллегии ОСОО ВФК, 2013 год

6. Приказ Минспорттуризма России № 339 от 12.04.2010 г. Правила вида спорта ВБЕ.

7. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С., Марков С.Н., Восточное боевое единоборство: примерная программа для ДЮСШ и других учреждений дополнительного образования. Коломна, 2013 г.

8. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль

за подготовленностью спортсменов в видах единоборств [Текст] / О.П. Юшков, В.И. Шпанов. - М.: МГИУ, 2001 г.

9. Ашкинази С.М. Техничко-тактическая подготовка в комплексных единоборствах: монография/С.М. Ашкинази, К.В. Климов; Санкт-Петербургский гос. Ун-т физ. Культуры им. П.Ф. Лесгафта – 2007 г.

10. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 г.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация ВБЕ России - <http://vbe-sport.ru/>

7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ВБЕ»

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ВБЕ»;

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

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

Организация направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

8. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «ВБЕ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ВБЕ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ВБЕ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ВБЕ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.
- сохранение здоровья.

9. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации программы спортивной подготовки относятся трудоемкость программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.