

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 16 г. Волгограда**



УТВЕРЖДЕНА

и введена в действие приказом

от 30.08.26 № 07/1

Директор МБУ ДО СШОР №16

№ 16 С.В. Бабич

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»
(спортивная дисциплина: Сито-рю)**

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство» (спортивная дисциплина: Сито-рю) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по Сито-рю с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство», утвержденным приказом Минспорта России от 8 декабря 2025 г. № 1096 ¹ (далее – ФССП).

1.2. **Целью 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.

1.3. **Характеристика восточного боевого единоборства как вида спорта и его отличительные особенности:**

Восточное боевое единоборство – вид спорта, относящийся к спортивным единоборствам.

Восточное боевое единоборство (далее – ВБЕ) объединяет в себе четыре вида национальных единоборств Восточной и Юго-Восточной Азии: *вьет во дао, кобудо, сётокан, сито-рю*. Зародившись в XIX веке, они быстро завоевали популярность у широких слоев населения и различных возрастных групп своих стран, вышли за национальные границы и с середины XX века превратились в популярные виды спорта, имеющие сегодня свои всемирные и континентальные спортивные федерации, которые регулярно проводят чемпионаты, Кубки и первенства мира, Европы и всех других континентов. Ежегодно по четырем боевым единоборствам, входящим в ВБЕ проводятся десятки официальных международных турниров, организуемых в разных странах по всей планете.

Как вид спорта ВБЕ в составе четырех спортивных дисциплин включает: личные и командные полно-контактные в средствах защиты: *вьет во дао, кобудо*, и условно-контактные без средств защиты: *сётокан, сито-рю* поединки; личные и групповые технические комплексы (формальные упражнения, выполняемые без противника – *ката: вьет во дао, кобудо, сётокан, сито-рю*), в том числе также с имитацией традиционных видов холодного оружия (*вьет во дао, кобудо*), а также парные и групповые упражнения с партнером, демонстрирующие технику конкретного вида единоборств, как без традиционного холодного оружия, так и с его имитацией (*вьет во дао, кобудо, сито-рю*).

¹ (зарегистрирован Минюстом России 27 января 2026 г., регистрационный № 85099).

В 2014 году была создана Международная ассоциация восточного боевого единоборства (International Oriental Martial Arts Association – ИОМАА), в которую вошли 67 спортивных федераций ВВЕ и его спортивных дисциплин (далее – СД) 40 стран пяти континентов, а также три международные федерации: Кобудо, Сётокан и Сито-рю.

Сито-рю (яп. 糸東流) — стиль каратэ, созданный Кэнвой Мабуни (1889 - 1952). Является одним из основных и старейших стилей каратэ.

Каратэ – японское боевое искусство. Каратэ зародилось на острове Окинава. Название «каратэ» в дословном переводе с японского означает «пустая рука». Однако, с учетом того значения, которое слово «тэ» имело в окинавском диалекте, более правильным является перевод «искусство боя без оружия» или «рукопашный бой».

В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Тренировка в Сито-рю базируется на трёх основных техниках:

- **кихон** (基本) – многократное повторение основ каратэ, базовая техника.

- **кумитэ** (組手) – тренировка с партнером, спарринг; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. По дзю-кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, самбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.

- **ката** (型) – формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, **бой с тенью**. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. Данная программа представлена двумя разделами: базовая техника и техника спортивного поединка. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде. Четыре элемента ката: **бункай** (分解) – анализ, объяснение ката; **оэ** (応用 о: ё:) – применение; **хэнка** (変化) – вариации; **какуси** (隠し) – скрытность.

Соревнования по Сито-рю проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет собой спортивные поединки. Эти дисциплины завоевали огромную популярность во многих странах мира, в том числе и в России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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** представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката»			

Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	1-2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является **учебно-тренировочное занятие**.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных и внутришкольных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у обучающихся соревновательный опыт.

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения учебно-тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* обучающиеся получают задание 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 обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной,

заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация обучающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность обучающегося усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить обучающегося к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части учебно-тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заклучительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 минут.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации каратистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер-

преподаватель должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности обучающихся, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются **учебно-тренировочные мероприятия**, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем, представленным в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

		учетом прохождения диспансери- зации	
--	--	---	--

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, 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 основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель участия в которых – достижение максимальных результатов, полная мобилизация своих функциональных возможностей. Обычно они завершают отдельные макроциклы подготовки. Рациональная соревновательная практика должна подводить спортсменов юношеского возраста к решающему соревнованию года, которое становится основным событием всей системы подготовки.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «восточное боевое единоборство, спортивная дисциплина: Сито-рю» представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката»						
Контрольные	1	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	3
Основные	-	-	4	4	4	4
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	1	2	2	2	3
Основные	-	1	4	4	4	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по восточному боевому единоборству, спортивная дисциплина: Сито-рю представлены в таблице 5.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	24-30	15-20	14-19	10-14	8-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	19-25	17-25	10-17	10-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	37-45	38-48	38-48	45-57	45-57
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-21	12-18	9-14	9-14	7-9	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-4	2-5	3-6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	4-6	5-8	5-9	7-11
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-36	23-28	12-15	12-15	8-12	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	15-18	16-24	16-24	12-17	12-17
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2-3	4-6	5-8	9-12	9-12
4.	Техническая подготовка (%)	33-42	36-45	38-48	38-48	48-54	48-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-25	13-18	12-16	11-16	8-11	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-4	3-5	3-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	6-9	6-9	6-11	7-11

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ									
		НП			УТ (СС)					ССМ	ВСМ
		до года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограни- чений	Без ограни- чений
Количество часов в неделю		5	6	6	9	10	12	14	16	20	24
Для спортивных дисциплин «ката»											
1.	Общая физическая подготовка	86	93	93	94	105	125	110	125	104	125
2.	Специальная физическая подготовка	39	47	47	94	105	125	145	166	156	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	18	20	25	36	42	104	125
4.	Техническая подготовка	86	116	116	168	187	224	291	333	468	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	47	47	70	78	93	73	83	73	88
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	7	29	33	52	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	9	9	19	20	25	44	50	83	100
Для спортивных дисциплин «кумитэ», «весовая категория», «командные соревнования»											
1.	Общая физическая подготовка	86	88	-	70	78	93	110	125	104	112
2.	Специальная физическая подготовка	37	47	-	94	105	125	145	166	125	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	-	19	20	25	36	42	104	125
4.	Техническая подготовка	86	118	-	178	198	237	291	333	499	599
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	47	-	70	78	94	80	100	104	125
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	9	10	13	14	16	31	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	6	-	28	31	37	44	50	73	87
Общее количество часов в год		260	312	312	468	520	624	728	832	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

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; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного	В течение года

		процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, 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 представлен в таблице 8.

Таблица 8

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
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2 Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием "чистый спорт" и глобальной антидопинговой системой. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	4. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

	5. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	6. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	7. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	8. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	9. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	10. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	11. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Проверка лекарственных препаратов через сайт РУСАДА	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов, ссылка: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru/education/online-training/
	2. Антидопинговые правила.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
	3. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

4. Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
5. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
6. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
8. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции
9. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте.	1 раз в год	Проведение в форме теоретического занятия, беседы, лекции

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Овладение принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	Судейская	Изучение основных положений правил по сито-рю. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.	В течение года
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	В течение года
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	В течение года
4, 5	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях.	В течение года

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе соревнований в роли бокового судьи,

арбитра, секретаря.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства, и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания судьи по спорту.

Таблица 10

**План инструкторской и судейской практики
на этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства**

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
1	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции рефери на соревнованиях среди младших возрастных групп.	В течение года
2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.	В течение года
3 и последующие	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта занятий и комплексов учебно-тренировочных заданий для тренировки; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.	В течение года
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших возрастных групп.	В течение года

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. 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.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе с обучающимися в группах спортивного совершенствования, в условиях тренировочных сборов с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей-специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью *первичного обследования* является оценка при допуске к занятиям видом спорта 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 не реже 1 раза в 12 месяцев для лиц, занимающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, и не реже 1 раза в 6 месяцев для лиц, занимающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, а также спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания) и функционального состояния ведущих систем организма.

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

Этапный контроль проводится 4 раза в году:

- 1-е обследование - по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;
- 2-е и 3-е обследования - в середине и конце подготовительного периода;
- 4-е обследование - в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий.

В ходе его регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль *осуществляется*:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (первый - на следующий день после дня отдыха, второй - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и третий - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных

нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Дополнительно контролируются:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- морфологический и биохимический состав крови;
- кислотно-щелочное состояние крови (при этом следует иметь в виду, что постнагрузочное восстановление кислотно-щелочного состояния крови в норме должно занимать не более 2 ч);

- состав мочи.

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата.

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:

- функциональное состояние нервно-мышечного аппарата;
- функциональное состояние анализаторов.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состава крови;
- состава мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя в условиях тренировки и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю своевременно внести изменения в учебно-тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях спортом.

Планы применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - 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.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-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

учебно-тренировочных групп первого и второго годов обучения.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства 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 (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) 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 учебно-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.).

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

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки в лаконичной формуле: спортивный результат = тренировка + режим.

Спортивный режим играет важную роль в подготовке спортсменов, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, а также при выступлении спортсменов на крупнейших международных турнирах в сложных климатических условиях.

Средства и методы психической коррекции направлены в основном на *изменение (совершенствование) характера спортсмена*, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственно предсоревновательной подготовки).

Общая психологическая подготовка решает задачи:

- совершенствования мотивов спортивной тренировки;
- создания позитивного отношения к тренировочному процессу;
- развития лучших сторон спортивного характера и компенсации (нивелировании) его слабых сторон;
- формирования психических компонентов тактических навыков;
- развития психических качеств, определяющих специальные спортивные способности.

Специальная психологическая подготовка решает одну главную задачу – оптимизацию психического состояния спортсмена в процессе подготовки к ответственному соревнованию. Сюда включается адаптация к различным (прогнозируемым) соревновательным ситуациям, оптимизация реактивности на воздействие условий соревновательной борьбы, устранение негативных проявлений личностных особенностей спортсмена (повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности, эмоциональной возбудимости и т.д.), ориентация на социальные ценности, которые наиболее адекватны данному спортсмену, формирование у спортсмена или команды «психических внутренних опор», оптимизация «сильных» сторон характера и темперамента данного спортсмена.

На выбор конкретных средств и методов психической коррекции существенное влияние оказывают факторы времени, места соревнований, социально-психологического климата в команде, индивидуальных особенностей спортсмена, а также лица, применяющего средства коррекции.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Таблица 11

Средства восстановления

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</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 УТ(СС), ССМ, ВСМ</i>			
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 интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-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 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 часа после учебно-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.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «восточное боевое единоборство»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кумите», «весовая категория», «командные соревнования».

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «восточное боевое единоборство» 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 «восточное боевое единоборство»;

- 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 проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «восточное боевое единоборство»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «восточное боевое единоборство»

№ 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»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	5	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			11	10	-	-
1.5.	Поднимание туловища лежа на полу (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			-	-	20	17
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,5	10,8
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «кумите», «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
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

Таблица 13

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 «восточное боевое единоборство»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
1.6.	Челночный бег 3x10 м		не более	
			9,2	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	количество раз	не менее	
			9	-
2.2.	Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.3.	Из упора присев, принять положение упор лежа с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх (за 45 с)	количество раз	не менее	
			17	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	--	--

Таблица 14

**Контрольно-переводные нормативы для зачисления и перевода в группы
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Период подготовки Контрольные упражнения	Юноши					Девушки				
	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год	УТГ 1 год	УТГ 2 год	УТГ 3 год	УТГ 4 год	УТГ 5 год
1. Нормативы общей физической подготовки										
Бег на 30 м	не более 5,8 с	не более 5,7 с	не более 5,6 с	не более 5,5 с	-	не более 6,0 с	не более 5,9 с	не более 5,8 с	не более 5,6 с	-
Бег на 60 м	-	-	-	-	не более 8,1 с	-	-	-	-	не более 9,5 с
Бег на 1000 м	не более 5 мин 30 с	не более 5 мин 20 с	не более 5 мин 10 с	не более 5 мин 00 с	-	не более 6 мин 00 с	не более 5 мин 50 с	не более 5 мин 40 с	не более 5 мин 30 с	-
Бег на 2000 м	-	-	-	-	не более 8 мин 00 с	-	-	-	-	не более 9 мин 55 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 18 раз	не менее 21 раз	не менее 24 раз	не менее 27 раз	не менее 9 раз	не менее 11 раз	не менее 13 раз	не менее 15 раз	не менее 16 раз
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее + 5 см	не менее + 6 см	не менее + 7 см	не менее + 8 см	не менее + 11 см	не менее + 6 см	не менее + 8 см	не менее + 10 см	не менее + 12 см	не менее + 15 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 35 раз	не менее 39 раз	не менее 43 раз	не менее 47 раз	не менее 50 раз	не менее 30 раз	не менее 34 раз	не менее 38 раз	не менее 42 раз	не менее 44 раз
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0 с	не более 8,8 с	не более 8,5 с	не более 8,0 с	не более 7,1 с	не более 9,2 с	не более 8,9 с	не более 8,6 с	не более 8,3 с	не более 7,9 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 148 см	не менее 158 см	не менее 178 см	не менее 198 см	не менее 218 см	не менее 140 см	не менее 153 см	не менее 163 см	не менее 173 см	не менее 183 см
3. Нормативы специальной физической подготовки										
Запрыгивание на возвышенность высотой 50 см	не менее 10 раз	не менее 11 раз	не менее 12 раз	не менее 13 раз	-	-	-	-	-	-
Запрыгивание на возвышенность высотой 40 см	-	-	-	-	-	не менее 8 раз	не менее 9 раз	не менее 10 раз	не менее 11 раз	-
Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	-	-	-	-	не менее 5 раз	-	-	-	-	не менее 5 раз

Из упора присев принять положение упор лежа с последующим принятием положения упор присев и выпрыгиванием вверх (за 45 с)	не менее 17 раз	не менее 18 раз	не менее 19 раз	не менее 19 раз	-	не менее 12 раз	не менее 13 раз	не менее 14 раз	не менее 14 раз	-
Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	-	-	-	-	не менее 10 раз	-	-	-	-	не менее 10 раз
Прыжки боком через гимнастическую скамейку	-	-	-	-	не менее 10 раз	-	-	-	-	не менее 10 раз
Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	-	-	-	-	не менее 10 раз	-	-	-	-	-
Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 10 раз
Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	-	-	-	-	не менее 12 раз	-	-	-	-	-
Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	-	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 16 раз
Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	-	-	-	-	не менее 10 м	-	-	-	-	не менее 10 м

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.4.	Лежа на спине. Бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.5.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			12	-
2.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	16
2.7.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.8.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая правой и левой ногой в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«восточное боевое единоборство»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Вис хватом сверху на высокой перекладине. Поднимание ног до касания перекладины за 20 с	количество раз	не менее	
			10	
2.2.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			15	
2.3.	Запрыгивание на возвышенность высотой 60 см	количество раз	не менее	
			5	
2.4.	Бег с максимальной частотой и высоким подниманием бедра через лежащую на полу лесенку, наступая в каждый квадрат	м	не менее	
			10	
2.5.	Лежа на спине, поднимание туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 10 с (упражнение «складка»)	количество раз	не менее	
			10	
2.6.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку	количество раз	не менее	
			10	
2.7.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 3 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			10	-
2.8.	Лежа на спине, бросок медицинбола весом 2 кг из-за головы в стену	количество раз	не менее	
			-	10
2.9.	Подтягивания из виса на перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			20	-
2.10.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине хватом сверху	количество раз	не менее	
			-	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине Сито-рю)

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

Методика развития силы

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

- 1) с *внешним сопротивлением* (тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами, и т. д.);
- 2) с *преодолением собственного веса* (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- 3) с *партнером*;
- 4) *изометрические* (статические) упражнения.

К числу упражнений для развития силы в ударных действиях относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.), или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуры движений, а сами упражнения должны выполняться с максимальной быстротой до тех пор, пока не начнет нарушаться структура движений, или не упадет заметно их скорость.

Для развития «*взрывной*» силы можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части; работу с топором и молотками; рывки и толчки штанги; а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах, при переходах от защит к ударам и наоборот.

Эффективным и наиболее применяемым упражнением для развития силы мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, являются различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание необходимо уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для силовой подготовки широко применяются также упражнения на перекладине, брусках, гимнастической стенке, с амортизаторами и отягощениями, с партнерами.

Ниже приводятся описания некоторых упражнений и их комплексы для специальной силовой подготовки. Предлагаемые силовые упражнения и их комплексы необходимо применять не менее 2-х раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине (или в конце) основной части занятия. Вместе с тем, возможно и построение тренировки из нескольких комплексных «блоков», в каждом из которых последовательно решаются задачи изучения и совершенствования техники, развития силы и гибкости. При низком уровне развития силы, Вы можете проводить и дополнительные силовые тренировки в зале атлетической подготовки, на школьной спортплощадке, дома, или увеличить силовую нагрузку во время утренней физической зарядки. При этом обязательным является растягивание и релаксация мышц, получающих повышенную силовую нагрузку.

Методика специальной подготовки для воспитания силовых качеств



Имитационные упражнения с дополнительным отягощением

Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, гантелями и т.п.). Выполнять каждый удар по 10–30 раз каждой рукой с соблюдением техники исполнения. Скорость выполнения

ударов увеличивать по мере освоения техники. После имитации одного или нескольких ударов, необходимо выполнить те же движения по 5 – 10 раз, но без отягощения или сопротивления.



Махи ногами с дополнительным отягощением

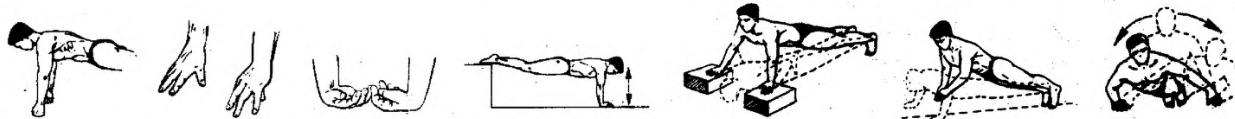
Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопе), с сопротивлением резинового амортизатора выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры

последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10 – 30 раз сначала одной ногой, затем другой.



Удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10 – 30 повторений 3 – 6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

Силовые упражнения с собственным весом тела



Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения: упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони. Но для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя их количество до 70 – 100 раз в одном подходе. Общее же количество отжиманий за тренировку составляет у подготовленных бойцов 200–500 раз. Упражнение необходимо выполнять в различных режимах работы мышц: в произвольном или максимальном темпе – при развитии силовой выносливости, с «взрывным» характером развития преодолевающего усилия (например, медленное сгибание рук и последующее их разгибание с максимальным ускорением), в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию. Упражнения можно усложнить, изменяя положения рук и ног, дополняя его отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга при этом, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку, или отжимаясь на одной руке и т. д.



Поднимание туловища и ног в сед углом (склепка) из положения, лежа на спине.

Из исходного положения лежа на спине, руки вытянуты за голову: сгибание тела в тазобедренных суставах, при этом необходимо пальцами рук коснуться вытянутых носков ног, и вернуться в и.п., а также с дополнительным отягощением в виде манжет на ноги и руки.



Поднимание ног из положения, лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх, и сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги стараться держать прямыми. Повторять от 10 до 50 раз в одном подходе. Количество подходов от 3 до 5. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением.



Поднимание туловища из положения, лежа на спине.

Из и.п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и.п. Дозировка, как и в предыдущем упражнении. Для усложнения, можно выполнять с отягощением за головой или на груди.

Прыжковые упражнения

Подскоки на одной ноге, с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу.



1. Выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой;
2. Выполнить то же на другой ноге;

3. Выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу, повторить подскок на левой ноге;

4. Выполнить то же для другой ноги.

Весь описанный цикл из четырех действий можно выполнять на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подскоков.



Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание должно быть упругим и быстрым.



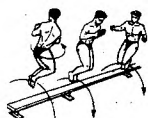
Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть быстрым и упругим.



Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх.

Выполняется 2-4 серии по 6-10 прыжков в каждой. Приземление должно быть упругим. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое, целостное действие. Это упражнение следует выполнять не чаще 1-2 раз в неделю после периода предварительной прыжковой подготовки.



Многократные прыжки через препятствие (легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку, поваленное дерево и т.д.).

Прыжки выполняются боком, вперед – назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов. Отталкивания при этом должны быть упругими и быстрыми, выполняться как одно целостное действие. Расстояние между препятствиями подбирается опытным путем. Высота увеличивается постепенно. Количество препятствий от 5 до 20, в зависимости от их высоты и подготовленности спортсмена.

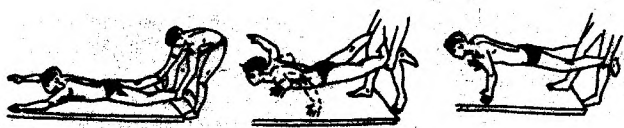


Силовые упражнения с партнером

И.п. – стоя напротив, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, пальцы в «замке»: попеременные сгибания – разгибания рук (швунги), преодолевая сопротивление партнера.



И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего перед Вами на корточках, за лучезапястные суставы: тяга партнера за руки вверх – к себе, стараясь поднять его вверх.



И.п. – лежа лицом вниз на ковре, руки вперед, партнер захватывает Вас за лодыжки и удерживает ноги: отталкивания руками, как при плавании баттерфляем. Партнер перемещает Вас за ноги вперед – назад в такт движениям рук. Упражнение

можно выполнять в стороны или по-кругу.



И.п. – сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнера руками «под локти»: борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер.



И.п. – сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног упереться в ступни сидящего в той же позиции партнера: попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера.



И.п. – лежа спиной на ковре, партнер под углом 90 градусов упирается своими ступнями в одну Вашу ногу, а другую захватывает двумя руками: сведение ног, преодолевая сопротивление партнера.



И.п. – стоя в средней стойке, опереться спиной на спину партнера, ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди: одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера.

Методика развития скорости

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

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

Быстрота может быть общей и специальной. Также важна быстрота реакции.

Сложные реакции. В них выделяют:

1. Реакции на движущийся объект.
2. Реакции выбора.

Чаще всего эти типы реакций встречаются в играх и единоборствах. Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Латентный период этой реакции больше, чем простой и может достигать 300 мс.

Скрытый период реакции на движущийся предмет складывается из четырех элементов:

1. Человек должен увидеть движущийся предмет (мяч, игрока).
2. Оценить направление и скорость его движения.
3. Выбрать план действий.
4. Начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие, т.е. умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Эта способность тренируема и ее развитию на занятиях следует уделять особое внимание. Для этого используются упражнения с реакцией на движущийся объект. При их выполнении следует:

- постепенно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимися;
- уменьшать размеры движущегося объекта.

Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол или ручной мяч с мячами меньшего размера, чем обычные.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера, противника или окружающей обстановки. Этот гораздо более сложный тип реакции. Здесь время реакции во многом зависит от большого запаса тактических действий и технических приемов, выработанных в длительной тренировке, от умения мгновенно выбрать из них наиболее выгодных.

Для развития быстроты реакции с выбором следует:

- постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар или укол

(защищающийся не знает, когда будет проведена и куда направлена атака), затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д. Постепенно его подводят к реальной обстановке единоборств.

- развивать способность предугадывать действия противника, как бы опережать их начало, т.е. реагировать не столько на противника или партнера, сколько на малозаметные подготовительные движения и внешний вид (осанку, мимику, эмоциональное состояние и пр.). К примеру, большинство боксеров отличают финты от ударов по исходному положению ног, по выражению лица и глаз, по поступательному движению ног, повороту туловища, по вращению бедер, по положению рук.

Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений

Быстрота одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. Это, например, скорость движения руки при метании копья, ударе по волейбольному мячу, уколе в фехтовании, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу или клюшки при сбрасывании в хоккее с шайбой. Наибольшая быстрота одиночного движения достигается при отсутствии добавочного внешнего сопротивления.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости движений достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие быстроты одиночного движения целесообразно проводить совместно с развитием силовых способностей. С этой целью широко используются упражнения с отягощениями. К примеру, применяют пояса и жилеты с дозированными разноразмерами или утяжеленную обувь при выполнении прыжков и беговых ускорений, свинцовые манжеты в игровых действиях руками, утяжеленные перчатки при выполнении боксерских ударов, снаряды более тяжелого веса в легкоатлетических метаниях.

Все эти предметы следует применять лишь после того, как будет хорошо освоена техника основного навыка без отягощения. Величина дополнительного отягощения должна быть такой, чтобы оно не искажало технику движений и позволяло выполнять действия с максимальной возможной скоростью. Как правило, оптимальную величину отягощения в каждом конкретном случае определяют эмпирическим путем. В данном случае, для развития быстроты одиночного движения в упражнениях, связанных с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений за счет внешних отягощений используются также облегченные условия, способствующие повышению скорости однократных движений. В этом случае, в частности, применяют метание облегченных снарядов, прыжки с наклонной дорожки, проведение отдельных приемов в борьбе с более легким партнером и др.

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

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

Например, показано, что выполнение толчков набивного мяча весом от 5 до 10 кг стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Экспериментально обоснована методика использования гантелей для развития быстроты движений. С гантелями выполняется имитация ударов: прямых (вес до 4 кг), боковых снизу (вес 1,5-2 кг) - 5-6 раз, каждой рукой, а также защит: уклоны и нырки влево и вправо, отклонения назад (вес до 4 кг) - 5-6 раз в каждую сторону. Затем те же движения выполняются без отягощения. В обоих случаях необходимо уделять внимание умению расслаблять мышцы перед началом выполнения упражнения: мгновенно начинать движения и моментально расслабляться после выполнения упражнения.

Упражнения для развития быстроты и их выполнение

Вид упражнений	Продолжительность упражнения (сек)	Интенсивность	Число повторений	Интервал отдыха	Количество занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения на быстроту	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения «на быстроту» без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Специальные упражнения «на быстроту» с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта циклического характера или часть его	10-30	Околопредельная	5-10	2-3 мин	6-7
Для спорта циклического характера или часть его	10-15	Максимальная	8-10	3-5 мин	3-4
Тоже в облегченных условиях	20-30	Максимальная	8-10	3-5 мин	3-4
Тоже в затрудненных условиях	10-20	Максимальная	6-8	3-5 мин	3-4
Тоже чередуя затрудненные условия с обычными	10-20	Максимальная	6-8	3-5 мин	1-2
Тоже чередуя затрудненные, облегченные и обычные условия	10-30	Максимальная	6-8	4-6 мин	1-2
Вид спорта ациклического характера или часть его	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера или часть его	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

Круговая тренировка (развитие скоростных качеств)

1. Упражнения в условном бою
2. Упражнения на лапах
3. Упражнения в бою с тенью
4. Упражнения в парах по совершенствованию Т.Т.М.
5. Упражнения по совершенствованию индивидуального мастерства
6. Упражнения на боксёрском мешке
7. Упражнения на пневматической груше
8. Упражнения на насыпной груше
10. Упражнения в финт-игре
11. Упражнения с медицинболом
12. Упражнения в ударах с отягощением
13. Упражнения в защите с отягощением
14. Упражнения с теннисным мячом
15. Упражнения со скакалкой

Методика развития ловкости

Под ловкостью следует понимать способность своевременно и эффективно выполнять сложнокоординированные приемы во внезапно изменяющейся обстановке поединка.

Ловкость – сложное, комплексное физическое качество, не имеющее единого показателя для оценки.

Различают общую и специальную ловкость бойца.

Общая ловкость – способность к овладению сложнокоординированными движениями, а также быстрое овладение движениями в не специфических для ВБЕ Сито-рю видах деятельности. Ловкость, как физическое качество отличается специфичностью. Так, боец, обладающий высокоразвитой специальной ловкостью, может оказаться совершенно беспомощным в других видах спорта (например, в гимнастике). Специфичность ловкости связана с качественно разными навыками в различных видах деятельности.

Воспитание как общей, так и специальной ловкости складывается из развития способностей осваивать в координации двигательные действия, а также из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Общими критериями ловкости являются:

- 1) координационная сложность выполняемого движения;
- 2) точность выполнения пространственных, временных и силовых характеристик движения;
- 3) время выполнения движения.

Быстрота овладения новым движением имеет своей физиологической основой подвижность и динамичность процессов возбуждения и торможения. Чем подвижнее нервные процессы и чем быстрее меняется функциональное состояние нервных центров, тем лучше дифференцированное торможение, которое приводит к вычленению ненужных и закреплению целесообразных движений.

Точность выполнения движения, являющаяся одним из показателей ловкости, определяется степенью развития кинестетической чувствительности – совместной деятельности двигательного и тактильного анализаторов. Мышечное чувство, хорошо развитое у квалифицированных спортсменов, во многом предопределяет точность воспроизведения и скорость образования новых форм движений. Ловкость тесно связана с быстротой и точностью двигательных реакций спортсмена.

Основной путь воспитания ловкости – овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. В результате увеличивается запас двигательных навыков, поддерживается высокий тонус «творческой» деятельности коры головного мозга в формировании новых движений и увеличиваются функциональные возможности двигательного анализатора. По мере овладения движением и последующей автоматизации навыка тренирующий эффект в развитии ловкости с помощью конкретного движения исчезает. Таким образом, при воспитании ловкости могут использоваться любые упражнения, в которых есть элемент нового. Причем чем больше запас двигательных навыков спортсмена, тем легче он овладевает новым движением и тем выше его ловкость.

Восточное боевое единоборство, спортивная дисциплина: сито-рю, в отличие от ряда других видов спорта (например, легкоатлетического бега, метаний, прыжков и др.), не стандартизированный вид деятельности. В нем проявляются различные формы сложнокоординированных движений, выполняемых соперниками в изменяющейся обстановке поединка. Поэтому совершенствование спортсмена в общей ловкости, например, в спортивных играх и других видах единоборства, для которых характерны качественно однородные навыки, будет способствовать воспитанию его специальной ловкости.

Существуют два направления в воспитании специальной ловкости:

1. Совершенствование возможно более широкого комплекса разнообразных специальных координации, необходимых для всех представителей искусного единоборства. Для этой цели тренер применяет технические приемы разной степени сложности: боковые шаги, уклоны, нырки, комбинированные защиты, различные варианты ударов – при скачке, при шагах разноименными ногами, при отходах, встречных ударах перекрестного типа, при различных сериях ударов и их сочетаниях с защитами и передвижениями, при выходе из углов татами, различных входах в ближнюю дистанцию и выходах из нее.

Эти упражнения, способствующие совершенствованию специальной ловкости, можно применять без партнеров (специально-подготовительные упражнения, направленные на совершенствование координации движений), с партнером (для совершенствования в технике, а также для развития чувства времени и дистанции) и в условных и вольных боях (где действия выполняются в условиях внезапности).

Кроме того, на практике тренеры используют и другие методические приемы, направленные на совершенствование специальной ловкости. Например, изучение техники приемов в ограниченном пространстве угла татами или, находясь «не в своей стойке», увеличивает быстроту выполняемых приемов и т. д.

2. Совершенствование узкого круга специальных координации, необходимых бойцам различных направлений и манер боя. При этом тренер избирательно применяет такие

индивидуальные задания в условных и вольных боях, которые позволяют бойцу наиболее совершенно выполнять специфические задачи, характерные для направления, представителем которого он является. Например, в каратэ WKF и ВБЕ Сито-рю совершенствуется в координации темповых движений, умении выбирать и сохранять дистанцию необходимую для проведения ударов; в JKA – в умении мгновенно «взрываться» в ответ на искомую и создаваемую им ситуации. В каратэ WKF, WKS, WUKO и ВБЕ Сито-рю – сочетать защиты (преимущественно путем передвижений) и ответные удары и т.д. В соответствии с этим на тренировках перед спортсменами ставятся конкретные задачи и подбираются партнеры для боевых упражнений.

Выполняя упражнения, направленные на воспитание специальной ловкости, боец достаточно быстро утомляется. Поэтому тренеру необходимо предусмотреть такие интервалы отдыха, которые будут достаточными для относительно полного восстановления. Сами же упражнения, занимающиеся должны выполнять тогда, когда исчезнут следы утомления от предшествующей нагрузки.

Методика развития выносливости

Выносливость бойца – способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит, прежде всего, от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность организма выполнять физическую работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени.

Специальная выносливость характеризуется способностью бойца выполнять в течение длительного времени (соревновательной схватки) в высоком темпе разные по характеру движения и действия, с различными усилиями и при различных положениях тела. На современном уровне развития сито-рю подавляющее большинство движений и действий в схватке должно выполняться с максимальной быстротой, поэтому очень важно обладать скоростной выносливостью. Известно, что воспитание специальной выносливости проходит на фоне поддержания и дальнейшего совершенствования общей выносливости.

Общую и специальную выносливость необходимо развивать систематически, в определенной методической последовательности.

Для развития выносливости используются методы: увеличения объема и интенсивности выполняемых упражнений, переменный, интервальный, переменно-интервальный, повторный.

Метод увеличения объема заключается в том, что постепенно от занятия к занятию возрастает время выполнения физических упражнений (ведения схваток). Этот же метод предполагает увеличение количества занятий.

Время схватки возрастает до определенного предела. Практика показывает, что для приобретения способности вести схватку в высоком темпе в течение 6 минут (2+2+2) в соревнованиях надо иметь примерно такой запас энергии, который позволит в условиях тренировки вести схватку в том же темпе на протяжении 12-15 мин.

Метод увеличения интенсивности предполагает постепенное увеличение от занятия к занятию темпа выполнения физических упражнений (схваток), а также плотности занятий в целом.

При проведении схваток в высоком темпе необходимо следить за тем, чтобы темп не подменялся суетой и нецелесообразными действиями. Темп должен быть оптимальным.

Переменный метод. Здесь физическое упражнение (схватка) выполняется в различном темпе. Причем от занятия к занятию отрезки времени, проводимые в низком темпе, сокращают, а в высоком увеличивают. Можно применять также общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным, переменным методом, которые дают нагрузку, по своему характеру близкую к нагрузке в схватке.

Интервальный метод. Он заключается в выполнении физических упражнений отрезками (сериями) с интервалами пассивного и активного отдыха. В зависимости от задач тренировки, темпа и продолжительности выполнения упражнений, а также от степени тренированности и самочувствия интервалы работы и отдыха быть различны по продолжительности.

Интервальный метод можно применять при проведении общеразвивающих, специальных упражнений и в схватках. Различные интервалы работы и отдыха и разное чередование темпа работы в каждом из отрезков схватки вызывают быстрое утомление, поэтому этот метод, рекомендуется использовать, когда бойцы достаточно хорошо тренированы.

Повторный метод заключается в том, что спортсмен повторяет в одном и том же занятии либо в нескольких занятиях одни и те же большие по объему и интенсивности упражнения.

С этой целью хорошо применять поточный выход спортсменов на схватку, когда каждый период схватки боец ведет с различными партнерами.

В процессе спортивной тренировки все методы используются в различных сочетаниях между собой. Учитывая, что темп схватки зависит не только от упражняющегося, но и от партнера, необходимо при развитии выносливости подбирать таких партнеров, у которых это качество развито хорошо.

Необходимо выработать волю к преодолению усталости и умение мобилизовать себя для максимального напряжения. С этой целью каратисты должны выполнять также задания, в которых требуется преодолевать чувство усталости.

Для продолжительной работы на высоком уровне во время соревнований надо выполнять тактические и технические действия в схватке наиболее рационально, экономно расходуя силы. Небольшая затрата сил позволит борцу заканчивать схватку более свежим и быстрее и лучше подготовиться к следующему поединку. Для быстреего восстановления сил в перерывах между боями следует проделать несколько упражнений на расслабление и успокоение дыхания.

Для развития выносливости большое значение имеет правильное чередование нагрузки и отдыха, умелое применение больших и максимальных нагрузок.

Место, которое занимает в тренировке работа над выносливостью, а также выбор средств и методов для ее совершенствования зависят от периодов и этапов тренировки. В подготовительный период тренировки внимание к совершенствованию специальной выносливости увеличивается по мере приближения основного периода и особенно возрастает на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. Чем ближе соревнования, тем большее место среди средств, используемых для совершенствования выносливости, отводится специальным упражнениям, в частности схваткам в высоком темпе.

Средства совершенствования общей выносливости следует включать в недельный режим тренировки во все периоды и этап предварительной подготовки.

Для успешного выступления в различных соревнованиях (например, в матчевых и турнирных) требуется различная степень выносливости. Это нужно учитывать при подготовке к соревнованиям.

Методика развития специальной выносливости

Особенности поединка в ВБЕ Сито-рю заключаются в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до предельной, а действия соперников комплексированы на большое число различных эпизодов, чередующихся ситуациями выполнения технических действий с максимальной интенсивностью с ситуациями выбора позиций, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у Вас энергетические резервы и как Вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса. При этом желательно не допускать переходов в гликолитический анаэробный режим работы, т.е., например, избегать длительных серий приемов в высоком темпе, потому что это влечет за собой быстрое нарастание утомления, последующее снижение

работоспособности и необходимость длительного восстановительного периода для устранения значительного «кислородного долга» и накопившейся в работающих мышцах молочной кислоты. Снижение работоспособности выражается, прежде всего, в ухудшении реакции, снижении мощности работы (а значит, и силы ударов), уменьшения скорости и точности выполнения атакующих и защитных действий, а также перемещений. Полностью избежать подключения анаэробного гликолиза в реальном поединке вряд ли возможно, а иногда и нецелесообразно в тактическом плане, и к этому необходимо быть готовым.

Стратегия повышения специальной выносливости в целом должна основываться на двух основных предпосылках:

1. Совершенствование специальной выносливости за счет улучшения компонентов мощности и ёмкости алактатного анаэробного процесса.
2. Развитие и совершенствование компенсаторных механизмов, т. е. увеличение аэробной мощности.

Совершенствование алактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений сериями продолжительностью по 6-10 секунд, повторяя их по 5-6 раз в каждой серии, с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 такие серии работы с отдыхом между ними 4-5-минут. Чем выше тренированность, тем менее продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание, или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения алактатной ёмкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии, мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах. Если же повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на одновременное совершенствование и аэробной мощности. При увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена и на увеличение аэробной емкости и эффективности. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но, одновременно, и совершенствования техники, развития специфической силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их какими-либо другими упражнениями не следует.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на ёмкость анаэробного гликолиза.

Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне максимальной мощности, применяют и специально-подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном, рекомендуется использовать для этого обусловленный или свободный спарринг с одним или несколькими партнёрами, «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижении и др.

Например:

1. При тренировке на снарядах необходимо выполнять: 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действия продолжительностью 1,6-1,5 секунд каждое включение, и чередовать их с более спокойными движениями для восстановления организма в виде перемещений, изменения стоек и т. д. Всего следует выполнять 5-6 таких серий через 1,5-2,0 минуты отдыха.
2. При выполнении прыжковых упражнений: 10-15 секунд интенсивной работы (или 10-15 прыжков) повторить 5-6 раз через 1,5-2,0 минуты отдыха или работы малой интенсивности.
3. Для совершенствования гликолитической анаэробной способности и адаптации к ацидотическим сдвигам во внутренней среде, приводящим к резкому снижению работоспособности

(в том числе, и точности действий) - выполнять специальные упражнения на снарядах, «бой с тенью», сочетания ударов и передвижений: 5-6 серий по 20-30 секунд интенсивной работы в чередовании с работой малой интенсивности в течение 1-3 минут. С ростом тренированности продолжительность восстановительной работы можно сокращать равномерно, или с уменьшением к концу серии, например, - 90 секунд - 75 - 60 - 45 - 30 секунд отдыха. После такой серии требуется отдых до 10 минут, в течение которого необходимо по возможности выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Нагрузку можно увеличить за счет дополнительных отягощений при выполнении специальных упражнений (в виде манжет, накладок, жилетов, поясов, гантелей и т. д.).

Вместе с тем, для более избирательной направленности упражнений с тяжестями на тот или иной механизм обеспечения специальной силовой выносливости, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70% от предельного с количеством повторений от 5 до 12 раз. Выполнять их надо с высокой скоростью, в максимально возможном темпе с произвольными интервалами отдыха между подходами - до восстановления. Количество подходов определяется опытным путем - до снижения мощности выполняемой работы, но обычно выполняется до 6 подходов.

2. Для увеличения анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала: упражнения с отягощением от 20 и до 60% от предельного с количеством повторений 15-30 раз с высокой скоростью и темпом движений.

Выполняется 3-4 подхода с отдыхом 2-3 минуты. В процессе работы необходим постоянный контроль за техникой выполнения упражнения.

3. Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях резких ацидотических сдвигов, повторять не более 4 серий упражнения в высоком темпе с отягощением 20-35% от предельного и с работой «до отказа» в каждой серии. При больших (до 10 минут) интервалах отдыха (в течение которых необходимо выполнять упражнения на расслабление, гибкость, различные махи), работа будет направлена преимущественно на совершенствование анаэробной гликолитической производительности, а при относительно небольших интервалах (1-3 минуты) – на истощение анаэробных внутримышечных ресурсов и совершенствование их ёмкости.

Методика развития гибкости.

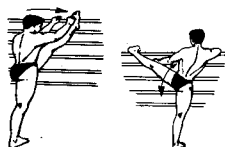
Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером или простейшими гимнастическими приспособлениями (гимнастическая стенка, гимнастическая палка). В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуется использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы упражнений могут быть направлены как на развитие общей гибкости и подвижности во всех суставах, так и на совершенствование специальной гибкости.

Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

Упражнения для развития гибкости

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке



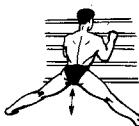
И.п. – левая нога в сторону в упоре на гимнастической стенке, ее стопа параллельна полу: медленные повороты левой ноги в тазобедренном суставе, держась руками за перекладины.



И.п., как и в предыдущем упражнении: пружинящие сгибания левой ноги в коленном суставе. Руками перехватить перекладины, приняв устойчивое положение. Ступня левой ноги параллельна полу (т.е. пятку опорной ноги не отрывать от пола).



И.п. – левая нога в упоре на перекладине: медленный пружинящий наклон, руками коснуться пальцев ноги. Наклон туловища к правой ноге, руками коснуться пола рядом с правой ногой. Левая стопа поворачивается на перекладине параллельно полу. Выполняется 10 – 20 раз. Выполнять на каждую ногу.



И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке в широкой стойке, стопы параллельны, руками захватить перекладины на уровне груди: повороты ног влево – вправо в тазобедренных суставах, постепенно раздвигая ноги до положения продольного и поперечного шпагатов.



И.п. – стоя спиной у гимнастической стенки на левой ноге. Правая, прямая нога в упоре на перекладине, ее стопа параллельна полу. Правой рукой взяться за перекладину: подать таз вперед, прогнуться в пояснице и выполнить 10 покачиваний в тазобедренном суставе. Затем повторить упражнение для другой ноги.

Активные статические упражнения на гибкость на основе асан Хатха – йоги



И.п. – лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно); 3) медленно опуститься на спину, и также медленно опустить прямые ноги.



И.п. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге: 1) на выдохе наклониться вперед правым боком.левой рукой захватить пальцы правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени; 2) удерживать позу в течение 10 – 30 секунд; 3) выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено. На выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже; 4) зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10 – 30 секунд и затем выпрямить его; 5) выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течение 10 – 30 секунд; 6) левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно опираясь на правую руку, лечь на спину; 7) удерживать позу в

течение 10 – 60 секунд; 8) вытянуть левую ногу вперед, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.



И.п. – встать на колени, свести голени так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь. Сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени; 1) раздвинуть стопы в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени; 2) выдержать позу в течение 1 – 3 минут; 3) на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно лечь на спину; 4) удерживать позу от 1 до 3 минут; 5) медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вперед, сесть; 6) лечь на спину, расслабиться.



И.п. – сесть, согнуть ноги в коленных суставах. Подтянуть стопы к промежности: 1) соединить подошвы стоп между собой и опустить колени, насколько это возможно; 2) соединив руки в замок, подтянуть стопы еще ближе к промежности; 3) надавить предплечьями на голень, прижать колени к полу; 4) на выдохе наклониться вперед, стараясь коснуться лбом пола; 5) удерживать позу 1 – 2 минуты.

Пассивные статические упражнения с партнером



И.п. – стоя лицом друг к другу: выполнить несколько махов в сторону прямой ногой, затем с помощью партнера отвести ее в сторону – вверх до предела и держать 10 – 30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.п. – стоя боком к партнеру и опираясь на его плечо: выполнить несколько махов прямой ногой вперед – назад, и с помощью партнера поднять прямую ногу вверх до предела. Конечное положение держать 10 – 30 секунд. Затем выполнить упражнение с другой ноги.



И.п. – в висте на перекладине: партнер захватив ноги, «растягивает» Вас, повисая на ногах. Упражнение выполняется 5 – 10 секунд. Затем плавно, при помощи партнера опускаетесь на пол, без резкого приземления.



И.п. – сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами стопа в стопу: одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону. Держать в конечном положении 10 – 15 секунд.

Методы спортивной подготовки

Спортивные методы сориентированы на чрезмерное развитие специальных психофизических качеств, присущих конкретному виду спорта, и даже требованиям конкретных правил соревнований, в ущерб качествам, которые будут мешать достижению наибольших успехов именно в этом виде спорта. Так, например, в спорте надо показать свое мастерство внешним действием, так как судьями оценивается именно такое проявление мастерства - оно наглядно и

неоспоримо - (так например, более важно показать "боевой дух", чем иметь его, спортсмены даже придумали специальные технические действия для демонстрации "боевого духа". В бою же наиболее важно не проиграть схватку: нейтрализовать противника, пусть даже "корявой" техникой и без "боевого духа", а не показать красивую технику и быть побежденным.

Метод, используемый в ВБЕ Сито-рю, гармонично сочетает в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Причина этого лежит именно в философии и психологии Востока.

Реализация этого метода не требует больших финансовых расходов. Об успехах применения этого метода красноречиво свидетельствуют успехи Японии, в которой сито-рю получило самое широкое распространение именно в университетах и других учебных заведениях еще в начале нашего столетия.

Начало этому было положено в 1903 году, на Окинаве, где выдающийся мастер каратэ Ясуцуне Итосу получил возможность открыто преподавать технику каратэ в учебных заведениях в качестве учебной дисциплины.

Японцы смогли использовать свое национальное изобретение каратэ во благо нации, объединив в системе каратэ сокрушительную технику боя и высокие моральные принципы самураев.

Одним из методов психофизической подготовки в каратэ являются КАТА. Ката являются сущностью каратэ, поскольку являются основным методом обучения и несут в себе духовный аспект практики каратэ, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством практикования ката изучается ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

В ката рассматриваются ситуации боя, которые один человек (даже мастер спорта) вряд ли сможет придумать, но с которыми вполне можно столкнуться.

Ката это не набор догматических приемов и не "бой с тенью", как это представляют боксеры, а метод психофизической и тактико-технической подготовки и именно с этих позиций надо и подходить к ним.

Посредством Бункай Ката боец овладевает чувством дистанции и таймингом и совершенствуется в сложнокоординированных движениях необходимых при борьбе с несколькими противниками.

Ката динамически и физически связаны с силой и слабостью тела, с хорошими и плохими моментами техники и с духовными началами.

Необходимо выполнять эти упражнения с полной отдачей потому, что они совершенствуют тело и укрепляют дух.

Ката исторически возникли в качестве способа "устного запоминания" комплекса техники и передачи его из поколения в поколение в процессе обучения.

Систематическое, регулярное и осмысленное выполнение ката способствует развитию чувства пространства, позволяет улучшить боковое зрение, шлифует каноническую технику, влияет на уровень психологической подготовки, дает возможность отрабатывать технику, которую с партнером отрабатывать опасно.

Огромное значение в ката имеют моменты перехода от одной позиции к другой, на что часто ученики не обращают должного внимания. А именно в этих переходах и заложена техника и тактика боя. Часто ученики не понимают, что позиции - это статика, а переход от позиции к позиции - это динамика боя.

В ката особое внимание уделяется правильному дыханию. И это не случайно, т.к. общепризнанно, что именно дыхание является подлинным секретом восточных единоборств.

В ката собрана воедино тактика и вся техника защиты и нападения. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно. Изучение сито-рю это трудный процесс и основной результат этих занятий проявляется с возрастом, когда у человека физическая сила убывает, а пределу технического мастерства нет.

Можно изучить все ката конкретной школы каратэ и освоить всю программу обучения, а можно изучить две три ката разного назначения, но их исполнять надо четко и с условием, что они станут "твоими". Тогда прочие ката будут служить лишь для расширения познаний и сравнения.

Каким бы ни был ваш опыт в области ката, если тренировка в них недостаточна, они едва ли помогут вам в случае необходимости.

Следует обратить особое внимание на правильность проведения тренировки. Когда методика тренировок неправильна, то уже неважно, в скольких схватках вы участвовали, сколько разбили камней и досок, ибо дурные навыки, в конце концов, приведут Вас к поражению.

Необходимо выполнять ката так тщательно, чтобы они стали частью вашей повседневной жизни, т.к. они основа каратэ и их можно сравнить с буквами алфавита. Подобно тому, как буквы являются основой для получения слов и предложений, так и ката являются кирпичиками, из которых строится каратэ.

Однако, хотя ката можно назвать самой важной частью занятий сито-рю не стоит пренебрегать также кумитэ.

Путь к настоящему сито-рю - это: избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие индивидуальные и групповые тренировки - другую половину.

Когда практикуете ката, вы должны вставлять чувство реальности, представляя различные совместные атаки многочисленных противников.

И наоборот, когда в кумитэ вы должны представить, что тренируете ката и стараться выполнять каждую защиту и атаку четко. Каждая техника должна быть заранее обдумана, т.к. мастерство может быть достигнуто только после того, как развита необходимая скорость.

КУМИТЭ - это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

В современном каратэ практикуется несколько видов кумитэ. Существует множество правил проведения соревнований.

Виды кумитэ:

Гохон кумитэ – обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов. Известен уровень атаки и тип удара.

Дзю иппон кумитэ – полусвободный бой с атаками в одно движение.

Дзю кумитэ – свободный необусловленный бой.

Дзю санбон кумитэ – полусвободный бой с комбинациями атак.

Ирикумиго – свободный бой без ограничений с применением всей техники.

Ирикумидзю – свободный бой с ограниченным контактом.

Какие кумитэ – обусловленный спарринг с использованием захватов и др.

Кихон кумитэ – обусловленный спарринг на 1 шаг. Известен уровень атаки и тип удара.

Рендзёку кумитэ – парная отработка комбинаций атак и защит.

Санбон кумитэ – обусловленный и формализованный спарринг на 3 шага. Известен уровень атаки и тип удара.

Якусоку кумитэ – обусловленный спарринг по заданию.

Кумитэ - спарринг. На начальных этапах обучения ученик допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью практикующего.

На более продвинутых ступенях обучения постепенно переходят к полусвободному бою (дзю иппон-кумитэ) и свободному.

Кумитэ рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования.

Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли.

А самое главное кумитэ помогает развить психологическую стабильность в повседневной жизни.

Подводя итог рассмотрения основных видов учебного спарринга, необходимо отметить некоторые общие моменты, наличие которых в любом виде кумитэ обязательно:

1. Абсолютная контролируемость действий как со стороны обороняющегося, так и со стороны защищающегося.

Под контролируемостью действий понимаются следующие аспекты:

- чувство дистанции (правильный выбор ее как для атаки, так и для защиты);
- четкий контроль поступательного движения центра тяжести (общая устойчивость, сохранение жесткого баланса в атаке, так и в защите);
- полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке, хотя атаке, хотя атаки проводятся в полную силу и скорость.

2. Решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защит (т.е. соблюдение принципов кимэ и кiai). Если оба партнера будут относиться к выполняемым действиям как к условной форме боя, то это равным счетом ничего не даст и будет пустой тратой времени.

Только восприятие действий партнера и своих собственных на уровне отношений категории жизни и смерти может дать какой-то результат.

Во всяком случае, стремиться к подобному восприятию дзю кумитэ необходимо.

3. Постоянное сохранение дзансина (боевого духа). Противник должен восприниматься как смертельно опасный враг, и контроль за его действиями и перемещениями должен быть адекватным и своевременным, нельзя ни на мгновение упускать, ни действий его, ни намерений.

4. Взаимное уважение партнеров. Необходимо помнить, что противник, каким бы он ни был, помогает идти по Пути постижения, и хотя бы, поэтому достоин уважения.

Тактика кумитэ

Существует три способа овладения инициативой.

Первый – Сен Но Сен (захват инициативы)

Второй – Го Но Сен (перехват инициативы)

Третий – Таи Но Сен

В начале любого поединка существуют только эти три способа. В соответствии со способом овладения инициативой победа может быть достигнута быстро.

Го Но Сен – перехват инициативы, это не то же самое, что контратака или бой от обороны, так же как и не простое склонение противника к действию. Это означает навязывание противнику выгодных вам действий, а затем завершение атаки в соответствии со своим планом.

Проще говоря, вы выполняете блок с уходом назад и после окончания удара соперника выполняете контратаку за обратным движением руки или ноги (выход-вход).

Сен Но Сен – это техника встречи. При атакующих действиях противника Вы должны его опередить встречной техникой, не осуществляя никаких уходов назад. Вся техника выполняется строго только вперед.

Расчет времени является важным, также как и ритм без которого невозможно завладеть инициативой. В то мгновение, когда еще не решено, проводить ли прием или нет, лучше изменить мааи (дистанция). Но как только вы это сделали, следует проводить прием без сомнений и колебаний.

Таи Но Сен – это прямая атака из боевой стойки.

В Таи Но Сен не демонстрируется никакого движения, любая атака производится из камаи, а защита ведется в соответствии с ситуацией. Это означает: контакт с противником, разрушение его обороны и атака. В этом случае тактика имеет первостепенное значение, приемы – второстепенное.

Проще говоря, это движение вперед с блоком и сразу контратака без паузы. Высшим мастерством в этой технике является, когда передняя нога соперника при атаке не коснулась земли, а вы сделали блок-удар.

Таи-сабаки - это способ перемещения от атаки. Уходы в стороны, вперед, назад, под углом и т.д.

Уходя от атаки смещением корпуса или снижением бедер, можно раскрыться, и, попав под серию приемов, оказаться загнанным в угол. Поэтому после ухода от атаки следует изменить направление и немедленно контратаковать в момент движения. Когда противник наступает, более рационально не противостоять ему прямо, лучше справиться с его атакой с помощью блока, отводящего удар рукой или ногой в сторону от себя. Выполняя это, можно нарушить равновесие соперника контратакой. При переводе оборонительного действия в атакующие, есть возможность придать огромную силу приемам с помощью дыхания, концентрацией духа и мгновенного напряжения мышц. Это должно происходить одновременно со смещением центра тяжести.

Техническая подготовка

Техническая подготовка спортсмена – процесс обучения его основам техники действий, выполняемых в сито-рю, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка бойца представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника сито-рю – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно подразделять на две основные стадии: 1) стадию «базовой» технической подготовки и 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике сито-рю, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники.

Приступив к занятиям сито-рю сталкиваешься с изучением основ передвижения, принципами нанесения ударов. Со временем в разных движениях начинаешь узнавать знакомые стереотипы, но доведенные до совершенства. Экзаменационные требования, а в них базовая техника – Кихон, сгруппированы таким образом, чтобы с первых занятий начинать осваивать нужные двигательные навыки, которые впоследствии будут закрепляться и совершенствоваться. Все движения шлифуются через многократное повторение. Поэтому к обучению на ученические степени надо подходить особенно внимательно.

Первая задача ученика, начинающего заниматься каратэ – учиться видеть, воспринимать с открытым сознанием то, что видят глаза, сохраняя при этом духовное восприятие более глубокого смысла техники. Тренировка восприятия способствует успешному овладению базовой техникой. Ученику необходимо развить свое интуитивное чувство, чтобы понять смысл и внутреннее содержание показываемых учителем движений, понять их умственный и духовный аспект.

Во всех школах каратэ освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы *кихона* (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) и *ката* (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Кихон – это семя, из которого произрастает древо боевого искусства и одновременно его питательная среда. Суть кихона – в многократном (обычно ритмизированном) выполнении простой базовой техники, сравнимой с азбукой. В кихоне формируется некий технический эталон, к которому следует приближаться в спарринговой работе.

Сито-рю – боевое искусство. Поэтому совершенство различных его техник должно достигаться не только через пот занимающегося, оно должно осуществляться в его душе и стать гармоничной частью сознания ученика. Базовая техника должна применяться самопроизвольно по мере необходимости.

Огромное количество вариантов выполнения техник в различных стойках и перемещениях приводит к тому, что сито-рю воспринимается как подсознательный выбор наиболее эффективного пути к победе. Сам выбор этого пути предполагает глубокую предварительную техническую и духовную работу. Эта работа подсознательно выводит человека на путь самосовершенствования, внося элементы творчества в боевое искусство. В том случае, когда техника выполняется уверенно, с полной силой и концентрацией, с хорошей устойчивостью, это выглядит красиво, а, значит, эффективно. Сочетание амплитуды движения, равновесия тела, скорости и концентрации обязательно создадут ту истинную гармонию движения, которая будет восприниматься со стороны как искусство.

Техники кихон выполняются в идеальной стойке с идеальной траекторией, с максимальной скоростью и силой.

Кихон является и хорошим средством для восстановления сил спортсменов. Он способствует активизации кровообращения, восстанавливает мышечные надрывы, способствует их правильному формированию и заживлению, прекрасно укрепляет суставы ног и рук. Естественная циркуляция внутренней энергии во время концентрации и расслабления активизирует работу внутренних энергетических каналов.

Кихон одновременно сложен тем, что требует от учеников полной самоотдачи, а значит, и огромной духовной концентрации. Выполняя эти простые формы, ученик должен осуществлять полный самоконтроль. Во время кихон выполняются все основные требования к медитации, концентрации сознания, контроль дыхания и тела. Ритмичная работа в рядах с кий способствует вхождению учеников в состояние боевого транса и выполнение техники на уровне подсознания. Работа в подобном режиме прекрасно формирует самоконтроль и волю к выполнению поставленной цели. Очень важно в ходе тренировки менять задания, чередуя их по уровню сложности, что является полезным упражнением не только для тела, но и для ума учеников, развивая у них навыки быстрого анализа различных ситуаций.

Обучение базовой технике в форме кихона проходит определенные этапы. Вначале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки, баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые измененные состояния, необходимые для реальной борьбы.

При работе в кихон нужно помнить о работе в парах по типу иппон-кумитэ (бой на одно движение), являющейся первым шагом к работе в парах.

Совершенствование техники сито-рю базируется на правильном и сбалансированном исполнении стоек.

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь – освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т.д. Далее перемещения должны быть совмещены с выполнением технических действий, что требует двигательной координации, ориентации в пространстве и способствует большей эффективности самих приемов.

Соединение перемещений с техническими действиями рук и ног имеет свои законы. Так, завершение ударов и блоков руками проводится уже после перемещения в устойчивой позиции. При выполнении ударов ногами, в связи с тем, что удар наносится в момент перемещения, выделяются основные фазы (не считая исходного положения в стойке): а) вынос бедра на подготовленной ноге; б) в процессе движения удар с подготовленной ноги для входа в стойку (т. е. совмещение удара и возврат в положение динамического равновесия); в) вход в стойку. Возврат ноги в положение

динамического равновесия перед входом в стойку (где бедро согнутой ноги расположено в вертикальной плоскости) является стандартным для всех ударов ногами, выполняемых с перемещением вперед.

Передвижения в кумитэ происходят в основном приставными шагами. При передвижении вперед переносится вес тела на сзади стоящую ногу, освобождая при этом переднюю, и производит толчок задней ногой. Передняя нога делает шаг вперед на заданное расстояние. Задняя нога подтягивается к передней и занимает положение, аналогичное исходному. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Движение назад подобно движению вперед, только шаг назад делает задняя нога. Техника выполнения шага назад такая же, как и шага вперед.

Основой для освоения в дальнейшем наступательной техники служат перемещения в дзэнкуцу-дати на 3 шага с ударами. Это могут быть одиночные удары руками (на каждый шаг), например, гяку-цуки или однотипные удары ногами, прежде всего маэ-, маваси-, и еко-гэри. Такие перемещения осваиваются поэтапно в разных темповых режимах.

Отдельное место в тренировке могут занять перемещения на 3 шага вперед с ударами, а назад с блоками и с контратакующим действием на последний шаг. Это подготовительное упражнение для условного спарринга на 3 шага (самбон-кумитэ) – важного начального этапа тренировки с партнером.

Особого внимания требует техника перемещений и поворотов в сико-дати. Она связана с освоением таких видов техники, как дзюн-цуки или тэтцуи-еко-ути. Среди перемещений в других стойках можно отметить перемещения в некоаси-дати, в частности, с круговым блоком маваси-укэ.

Немаловажное значение при перемещениях имеет умение правильно выбрать дистанцию. С одной стороны, необходимо сокращать ее для более удобной атаки, а с другой – быть на удалении от противника, для того, чтобы обезопасить себя от его атаки. Поэтому, совершенствуя технику перемещения, необходимо отрабатывать различные маневры, цель которых – создание удобных позиций для атаки или защиты с последующей контратакой.

В ходе занятий постоянно следует размышлять, анализировать, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ В ВБЕ

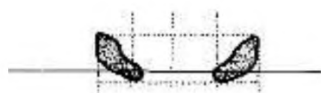
Стойки

Люди обычно естественным образом принимают те или иные стойки для сохранения равновесия, при этом вес тела распределяется между обеими ногами в разной пропорции.

Используемые стойки основаны на применении законов физики, кинетики и физиологии. Каждый ученик должен «подогнать» эти стойки к собственным «размерам». Самыми главными «размерами» являются рост и длина ног. Изображенные здесь стойки приведены в определенной последовательности. Переходы из стойки в стойку осуществляются перемещениями стоп под углом 45 или 90°.

Положение стоп в стойках





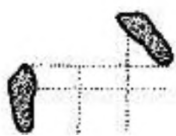
СОТОХАЧИ МОНДЗИ ДАЧИ



УЧИХАЧИ МОНДЗИ ДАЧИ



ШИКО ДАЧИ



САНЧИН ДАЧИ



ДЗЭНКУЦУ ДАЧИ



ХАНКУЦУ ДАЧИ



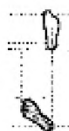
ДЗУРИ АШИ ДАЧИ



ТЭЙДЗИ ДАЧИ



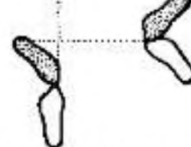
РЭНОДЗИ ДАЧИ



НЭКО АШИ ДАЧИ (стойка 13)



САГИ АШИ ДАЧИ (стойка 14)



КОСА ДАЧИ (стойка 15)

ХЭЙСОКУ ДАЧИ

Для каждой стойки можно математически рассчитать точное расстояние между стопами. В формулах, которые приведены ниже, F означает длину стопы, а X и Y – рассчитываемые расстояния.



МУСУБИ ДАЧИ

Из стойки хэйсоку дачи разверните носки наружу под углом 45° . Пятки при этом остаются сомкнутыми.

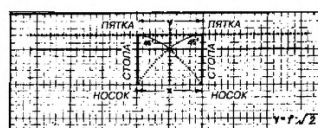
В стойке мусуби дачи стопы развернуты под углом 90° . Расстояние между носками равняется длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух ($1,414$).



ХЭЙКО ДАЧИ

Из стойки мусуби дачи разверните пятки на 45° так, чтобы стопы стали параллельны. Расстояние между стопами должно быть равно ширине плеч.

Стопы параллельны. Расстояние между пятками рассчитывается так же, как и расстояние между носками в стойке мусуби дачи.



ХАЧИДЗИ ДАЧИ

Из позиции хэйко дачи разверните носки на 45° .

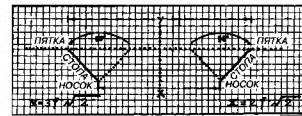
Расстояние между пятками такое же, как и в хэйко дачи. Расстояние между носками равно удвоенной длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух.



УЧИХАЧИДЗИ ДАЧИ

Из стойки хачидзи дачи разверните пятки наружу так, чтобы угол между стопами составил 90° .

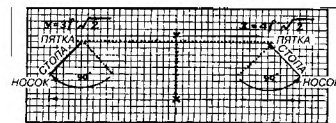
Расстояние между носками такое же, как в хачидзи дачи. Расстояние между пятками равно утроенной длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух.



ШИКО ДАЧИ

Из предыдущей стойки разверните носки так, чтобы угол между стопами составлял 90° . Согните колени и прогните спину.

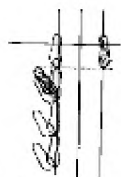
Расстояние между пятками такое же, как в стойке учихачидзи дачи. Расстояние между носками равно учетверенной длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух.



САНЧИН ДАЧИ



Вид сбоку



Из стойки хэйко дачи сделайте шаг вперед правой или левой ногой на расстояние, равное длине стопы. Пятка передней ноги развернута кнаружи под углом 45° . Из этой позиции сдвиньте переднюю ногу назад так, чтобы ее пятка оказалась на одном уровне с носком задней ноги. Расстояние между носком передней ноги и носком задней ноги должно быть равно расстоянию между коленным и голеностопным суставами.

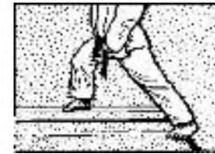
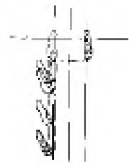
В стойке санчин дачи мышцы брюшного пресса и бедер должны быть напряжены, а подошвы обеих ног плотно прижаты к полу. Ягодичные мышцы должны быть напряжены и сомкнуты, позвоночник следует держать прямо, грудь вперед. Немного согните колени и напрягите внутреннюю сторону бедер.

На приведенной схеме расстояние Y равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из двух. Расстояние между носками равно половине длины стопы, умноженной на квадратный корень из десяти.

ДЗЭНКУЦУ ДАЧИ

Из хэйко дачи (стойка 3) сделайте шаг вперед на расстояние, равное утроенной длине стопы. Затем разверните пятку передней ноги кнаружи на 45° . Согните колено и плотно прижмите всю подошву к полу так же, как и в стойке санчин дачи. Выпрямите колено расположенной сзади ноги и прижмите ее стопу к полу для обретения устойчивости. Мышцы брюшного пресса и ног напряжены так же, как и в стойке санчин дачи.

Расстояние Y такое же, как в санчин дачи. Расстояние между носками равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из одиннадцати ($3,316$).



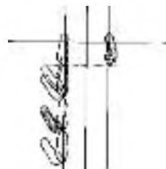
Вид сбоку



ХАНДЗЕНКУЦУ ДАЧИ

Из хэйко дачи (стойка 3) сделайте шаг вперед на расстояние, равное удвоенной длине стопы. Напряжение мышц такое же, как в стойке дзэнкуцу дачи.

Расстояние Y остается таким же. Расстояние между носками равно длине стопы, умноженной на квадратный корень из шести ($2,449$).



Вид сбоку



ТЭЙДЗИ ДАЧИ

Это в буквальном смысле слова стойка в форме буквы «Т», а точнее, в форме перевернутой буквы «Т». Пятка передней ноги должна касаться середины внутренней стороны стопы задней ноги.



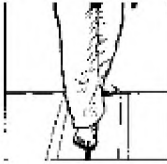
Вид сбоку



ТЭЙДЗИ ДАЧИ

(Вариант стойки в форме латинской буквы «Т»)

Отличие этой стойки от предыдущей заключается в том, что передняя нога отстоит от задней на длину стопы.



Вид сбоку

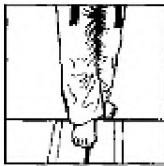


СТОЙКА 116

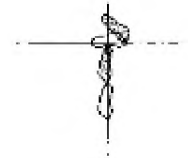
РЭНОДЗИ ДАЧИ

(Стойка в форме латинской буквы «L»)

Эта стойка очень похожа на предыдущую. Разница состоит только в том, что пятка расположенной сзади ноги отводится назад под углом 45° . Носки обеих стоп находятся в том же положении, что и в стойке тэйдзи дачи.



Вид сбоку



РЭНОДЗИ ДАЧИ

(Вариант стойки в форме латинской буквы «L»)

Отличие этой стойки от предыдущей заключается в том, что передняя нога отстоит от задней на длину стопы.

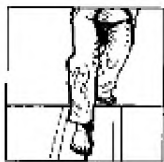


Вид сбоку

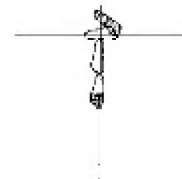


НЭКО АШИ ДАЧИ

Находясь в позиции, оторвите пятку передней ноги от пола и перенесите примерно 70% веса тела на заднюю ногу.

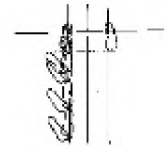


Вид сбоку



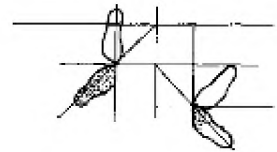
САГИ АШИ ДАЧИ

Опорная нога прочно стоит на полу, касаясь его всей подошвой. Колено опорной ноги немного согнуто для поддержания равновесия. Поднимите другую ногу движением хики аши (оттягивание, или отведение, ноги). Пальцы поднятой ноги должны быть оттянуты в положение для нанесения удара «коши»).



КОСА ДАЧИ

Переход в эту стойку производится из санчин дачи. Из правосторонней стойки санчин дачи поверните корпус на 180° по часовой стрелке так, чтобы коленная чашечка левой ноги коснулась подколенного сгиба правой. Оторвите пятку левой ноги от пола и соответственно перенесите большую часть веса тела на правую ногу. В случае левосторонней стойки санчин дачи движения выполняются зеркально.



ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)

(Ниже описаны так называемые «камаэ», позиции, которые включают в себя и определенные стойки, и положения корпуса, и положения рук.)

«Камаэ», то есть положения тела в искусстве каратэ, исторически произошли из наиболее эффективных методов применения атакующих и защитных приемов в рукопашном бою. В условиях схватки, когда человек осознавал возможность победы или поражения, он, естественно, переживал состояние стресса. Поэтому человек стремился увеличить свою силу, иногда подражая при этом повадкам и поведению животных. Поэтому многие камаэ произошли из подражания движениям животных.



После того как каратэ стало видом физической культуры, разные формы камаэ постепенно оттачивались и приводились в систему, в том числе с эстетических и ритуальных позиций. Сегодня положения тела в каратэ подразделяются на три группы, а именно: церемониальные (ритуальные), функциональные и классические.

Церемониальные положения тела используются в традиционных и ритуальных приветствиях в процессе изучения приемов. Функциональные формы принципиально важны для выполнения самих приемов. Классические формы сохранились только в ката, они не имеют практического значения для спортивных поединков.

ЦЕРЕМОНИАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА («КАМАЭ»)



Мусуби дачи



*Мусуби дачи
коган укэ но камаэ*



Хэйко дачи ёёй но камаэ

ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

В поединке может использоваться любая часть тела. Например, жесткие части тела (кончики пальцев, суставы пальцев), скругленные части (кулак и колено) и мягкие части (ладонь) могут быть использованы для нанесения ударов, то есть в качестве оружия. Однако необходимо заметить, что эти удары эффективны только тогда, когда они направлены точно в определенные зоны или точки. Если удар нанесен не той частью тела или не в ту точку, то это либо чревато травмой, либо, в лучшем случае, является бесполезным движением.



ЗОНЫ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ

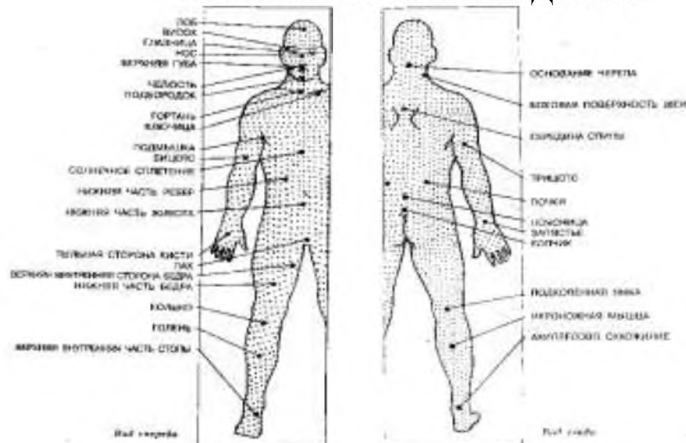


Таблица 18

Ударная конечность	Ударная часть	Применение (прием)	Перевод названия приема
Рука	Кончики пальцев	Нукитэ	«Рука-копье»
		Иппон нукитэ	Удар одним пальцем
		Нихон нукитэ	Удар двумя пальцами
		Шикё	Удар пальцами в форме ножниц
		Коко	Удар пальцами в форме «пасть тигра»
	Суставы пальцев	Иппон кэн	Удар средним суставом указательного пальца
		Накадака иппон кэн	Удар средним суставом среднего пальца
		Кайко кэн	Удар средними суставами трех пальцев
		Хира кэн	Угловой удар средними суставами пальцев
	Ударная (передняя) сторона кулака (первые суставы указательного и среднего пальцев)	Сэйкэн	Прямой удар кулаком
		Ура учи кэн	Удар тыльной частью кулака
		Фури учи кэн	Удар кулаком по круговой траектории
	Нижняя сторона кулака	Тэцуи	Удар кулаком в положении «рука-молот»
	Тыльная сторона ладони	Хайшю	Удар тыльной стороной ладони
	Ребро ладони	Шюто	«Рука-меч» (наружное ребро ладони)
		Хайто учи	«Обратная рука-меч» (внутреннее ребро ладони)
	Открытая ладонь	Тэйшо	Удар нижней частью открытой ладони
		Хари укэ шо	«Блок стрелка из лука»

Запястье и предплечье	Запястье	Какуто	«Голова журавля»
		Какэ укэ шо	«Крюкообразная» (зацепляющая) защита
		Маваши укэ	Круговой блок
		Сукуи укэ	«Сметающая» защита
	Предплечье	Агэ укэ	Защита на верхнем уровне
		Ёко укэ	Защита на среднем уровне
		Дзёгэ укэ	Защита на среднем и нижнем уровнях
		Хараи отоши укэ	Защита на нижнем уровне (сверху вниз)
Локоть	Локоть	Хидзи атэ	Удар локтем
Плечо	Плечо	Яма укэ	Блок в форме контура горы
Колено	Колено	Хидза атэ	Удар коленом
Стопа	Верхняя поверхность стопы	Коган гэри	Удар в пах
	Подпальцевая подушечка	Маэ гэри	Прямой передний удар
		Ёко гэри	Круговой удар
	Ребро стопы	Кансэцу гэри	Удар по коленному суставу
		Сокуто гэри	Удар ребром стопы («Нога-меч»)
	Пятка	Какато гэри	Удар пяткой
		Уширо гэри	Вращательный удар

НУКИТЭ («Рука-копье»)

Если этот удар наносится в солнечное сплетение, плотно сожмите первые три пальца. Пальцы делают как бы протыкающее движение. Если этот удар наносится в глаза, несколько расслабьте кисть и раздвиньте пальцы. При ударе в ребра сильно напрягите пальцы.



Применение



Применение

ИППОН НУКИТЭ (Удар одним пальцем)

Целями этого удара могут быть гортань, солнечное сплетение, ребра или глаза.



Применение

НИХОН НУКИТЭ (Удар двумя пальцами)

Удар наносится указательным и средним пальцами в глаза, солнечное сплетение или ребра. При ударе в глаза ладонь расположена горизонтально и направлена вниз. При ударе в солнечное сплетение ладонь расположена в вертикальной плоскости и направлена в сторону, а при нанесении удара в ребра – ладонь горизонтальна и направлена вверх.



Применение

ШИКЁ (Удар пальцами в форме ножниц)

Большой и указательный пальцы сложены в форме латинской буквы «U». Удар наносится в верхнюю губу, горло или в пах. Используйте кончики пальцев для того, чтобы проткнуть и вырвать глаза, горло и половые органы противника.



Применение

КОКО (Удар пальцами в форме «пасть тигра»)

Цели этого удара те же, что и для шике. Средний палец согнут, и его сустав также наносит удар.



Применение

ИППОН КЭН (Удар средним суставом указательного пальца)

Удар наносится в верхнюю губу, лоб, горло, челюсть, межреберные мышцы, солнечное сплетение или в область почек.



Применение

НАКАДАКА ИППОН КЭН (Удар средним суставом среднего пальца)

Цели те же, что и для иппон кэн, но удар наносится средним суставом среднего пальца.



Применение

КАИКО КЭН (Удар средними суставами трех пальцев)

Цели те же, что и для иппон кэн, но удар наносится средними суставами указательного, среднего и безымянного пальцев. В зависимости от цели удара разверните ладонь вверх, вниз или в сторону так, как описано в разделе о нихон нукитэ.



Применение



Применение

ХИРА КЭН (Угловой удар средними суставами пальцев)

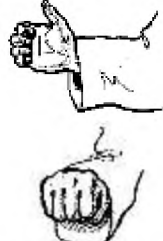
Ударные точки те же, что для удара иппон кэн. Сложите кулак точно так, как для сэйкэн. Различие состоит только в том, что при выполнении хира кэн удар наносится средними, а не первыми суставами пальцев, а ладонная (пальцевая) сторона сложенного кулака направлена вверх.



Применение

СЭЙКЭН (Прямой удар кулаком)

Сэйкэн – наиболее часто используемый удар. Для того чтобы правильно сложить кулак, сначала вытяните руку вперед, пальцы прижаты друг к другу. Затем сильно согните все суставы пальцев (кроме большого) поочередно от последнего к первым (есть два способа – начиная с мизинца или с указательного пальца.) как можно плотнее. После этого прижмите средние фаланги указательного и среднего пальцев первой фалангой большого. Ударной поверхностью (называемой «кэнтос».) служат первые два сустава и первые (нижние) фаланги указательного и среднего пальцев.



Вид спереди

Вид сбоку



Применение

УРА УЧИ КЭН (Удар тыльной частью кулака)

Ударная поверхность здесь либо та же, что и в ударе сэйкэн, либо тыльная сторона кулака, расположенная рядом с первыми двумя суставами указательного и среднего пальцев. Хлесткость удара достигается изгибом лучезапястного сустава, как это показано на фотографии.



Применение

ФУРИ УЧИ КЭН (Удар кулаком по круговой траектории)

В этом движении, как и в предыдущем, кулак в положении сэйкэн сочетается с изгибом лучезапястного сустава. Кулак движется по круговой траектории, а удар завершается хлестким движением.



Применение

ТЭЦУИ (Удар кулаком в положении «рука-молот»)

Несмотря на то, что при этом ударе кулак сжат в таком же положении, как и в сэйкэн, ударная часть здесь другая. Это нижняя часть плотно сложенного кулака, между первым суставом согнутого мизинца и запястьем. При выполнении этого движения имитируется удар молотом. Целями являются виски, позвоночник, нос, лоб, основание черепа, а также задняя сторона шеи.



Применение



Применение

ХАЙШЮ (Удар тыльной стороной ладони)

Этот прием практически такой же, как и вариант удара ура учи кэн. Он выполняется движением, которое напоминает нанесение пощечины обратной стороной открытой ладони.



Применение

ШЮТО УЧИ (Удар открытой ладонью «рука-меч» – наружное ребро ладони)

(Японский термин «учи»* означает удары по не прямой (круговой, дугообразной и т.п.) траектории, в отличие от термина «цуки», который в подавляющем большинстве случаев означает удар строго по прямой линии. – Прим. пер.)

Распрямите ладонь. Для того чтобы при ударе не сломать пальцы, в частности мизинец, немного согните все суставы пальцевых фаланг к ладони. Ладонь должна быть расположена вертикально. Ударная поверхность – между основанием мизинца и лучезапястным суставом. Для предохранения большого пальца от перелома до предела согните его к ладони. Целями этого удара являются виски, шея, ключица, ребра и область брюшного пресса.



Применение

ШЮТО УКЭ (Защита наружным ребром открытой ладони – «рука-меч»)

Наружное ребро открытой ладони, сформированной так, как это только что было описано, используется также для выполнения очень жестких блоков против ударов руками и ногами.



Применение

ХАЙТО УЧИ («Обратная рука-меч» – внутреннее ребро ладони)

Внутреннее ребро ладони может быть эффективно использовано для выполнения ударов и защит только в том случае, если большой палец очень сильно согнут внутрь и практически прижат к поверхности ладони. Ударной поверхностью служит зона между основанием указательного пальца и лучезапястным суставом. При этом приеме ладонь Должна быть строго параллельна предплечью. Цели те же самые, что и для удара шюто учи.



Применение

ТЭЙШО АТЭ (Удар нижней частью открытой ладони)

Удар нижней частью открытой ладони наносится в нос, подбородок, солнечное сплетение или пах противника.



Применение

ТЭЙШО УКЭ (Защита нижней частью открытой ладони)

Это положение кисти может использоваться для проведения блоков против ударов руками и ногами.



Применение

КАКУТО АТЭ (Удар запястьем в положении «голова журавля»)

Верхняя часть сильно согнутого запястья используется для нанесения этого удара. Максимально согните ладонь книзу, при этом большой палец должен находиться между средним и безымянным пальцами. Целями этого удара являются солнечное сплетение, челюсть, область висков и ушей, подбородок и точка над верхней губой.

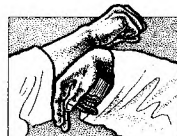
(Этот прием в полном смысле слова универсален для стиля годзю-рю. Он может выполняться в различных плоскостях и направлениях, при этом главное его преимущество заключается в абсолютной непредсказуемости следующего движения. Он особенно эффективен при нанесении ударов по так называемым «мягким» зонам в сочетании с техникой тэйшо учи по «твердым» зонам.)



Применение

КАКУТО УКЭ (Защита запястьем в положении «голова журавля»)

В случае выполнения блока против запястья противника можно использовать либо верхнюю часть своего запястья для движения снизу вверх, либо внешнюю сторону большого пальца для отбива запястья атакующей руки в сторону. (Здесь автор упоминает только очень малую часть возможных применений какуто укэ.)



Применение

КАКЭ УКЭ («Крюкообразная» или зацепляющая защита запястьем)

Исходное положение кисти для выполнения этой защиты – шюто укэ. В случае защиты правой рукой ладонь поворачивается вправо по часовой стрелке и блокирует атакующую конечность противника, зацепляя ее и отводя в сторону от цели удара. При выполнении этого движения левой рукой ладонь в форме шюто движется влево, против часовой стрелки.



Применение

МАВАШИ УКЭ (Круговой «колесоподобный» блок запястьем)

В технике маваши укэ используется движение, подобное какэ укэ, но блокирующая ладонь при этом, перемещается почти строго в вертикальной плоскости (при этом, в отличие от какэ укэ, отсутствует движение «натягивания конечности противника»). (При всем глубочайшем уважении переводчика к автору книги он вынужден заметить, что описание техники «какэ укэ» в этой книге весьма далеко от совершенства. Дело в том, что «какэ укэ» – это, пожалуй, один из наиболее характерных и эффективных методов защит в годзю-рю. У него есть как минимум четыре основных типа: «учи какэ укэ», «сото какэ укэ», «учи ура какэ укэ» и «сото ура какэ укэ», и все они присутствуют в трех вариантах базовой ката «тэнсё». Принципиальная суть их не меняется, хотя названия могут варьироваться в разных школах стиля годзю-рю. Эта техника намного лучше описана и показана в книге отца Госэя Ямагучи – Гогэна Ямагучи – «Годзю-рю каратэ-до», а также в работах основоположника стиля Кёкусинкай Масутацу Ояма и в некоторых других произведениях разных авторов.)



СУКУИ УКЭ («Сметающая» защита)

Блокируйте удар рукой или ногой противника «сметтающим» движением основания открытой ладони или верхней стороной запястья. (Это движение часто называется «вычерпывающей» защитой.)



Применение

УДЭ УКЭ (Блоки предплечьем)

Это четыре блока, включенные в кихон № 1.



1. Блок внутренней (со стороны большого пальца) поверхностью предплечья, кулака и запястья при выполнении защиты на среднем уровне (дзёгэ укэ) и наружной (со стороны мизинца) поверхностью предплечья, кулака и запястья при одновременном выполнении защиты на нижнем уровне.

2. Блок наружной (со стороны мизинца) поверхностью предплечья и запястья при выполнении опускающегося блока хараи отоши укэ.



3. Блок внутренней (со стороны большого пальца) поверхностью предплечья, кулака и запястья при выполнении зацепляющего блока в сторону – ёко укэ.



4. Блок наружной (со стороны мизинца) поверхностью предплечья и запястья при выполнении верхнего (поднимающегося) блока – агэ укэ.

ХИДЗИ АТЭ (Удар локтем)



Локтевые удары имеют много вариантов и используются по разным целям. В зависимости от угла наклона и траектории перемещения локтя целями могут быть:



1) задняя поверхность шеи;



2) солнечное сплетение;



3) область ребер или почек;



4) подбородок.

ХИДЗА АТЭ (Удар коленом)

Удары наносятся в пах, живот, подбородок и лицо. Все движения начинаются высоким подъемом колена ударной ноги.



Применение

КИН ГЭРИ (Удар в пах)

Для удара в пах используется поверхность стопы между голеностопным суставом и пальцами ноги.



Применение

МАЭ ГЭРИ (*Прямой передний удар*)

Приемы ёко гэри и маэ гэри используются для нанесения ударов подпальцевой подушечкой в челюсть, подбородок, солнечное сплетение и область почек.



Применение



Применение

СОКУТО ГЭРИ

(Удар ребром стопы «нога-меч»)

В этих приемах наружное (внешнее) ребро стопы используется для нанесения ударов в шею, область брюшного пресса и ребер, внешнюю и внутреннюю сторону коленного сустава, а также в область подмышки.



Применение

КАНСЭЦУ ГЭРИ

(Удар ребром стопы подколенному суставу)



Применение

Тактическая подготовка

Вид спорта «Восточное боевое единоборство, дисциплина сито-рю» относится к спортивным единоборствам, в которых техника движений и тактика ведения боя в большой степени зависит от поведения противника. В бою создается множество ситуаций, в которых боец должен найти оптимальное решение. Процесс поиска оптимального решения является творческим и называется тактическим мышлением.

Развитие тактического мышления - необходимый элемент подготовки спортсмена. Базируется тактическое мышление на современной физической, технической и психологической подготовке, опыте спортивных поединков и других факторах. Без этих основ боец не может эффективно бороться с отрицательным влиянием физического утомления, шумом зрителей, нервными стрессами, возникающими в обстановке соревнований, и другими подобными влияниями.

Уровень спортивной тактики зависит, прежде всего, от уровня тренированности и технической подготовки каратиста, поэтому невозможно отделять, а наоборот, необходимо говорить о технико-тактической составляющей тренировки, когда главными средствами развития являются физические упражнения. В сито-рю важен не только уровень, но и многообразие техник, отработанных в различных условиях, потому что они являются основным "строительным материалом", из которого создается гибкая и эффективная тактика боя.

Пять основных вариантов тактики боя (фусегу унё):

1. Сэн но сэн ("Подавлять" противника). Наиболее "агрессивная" тактика, заключающаяся в непрерывном нападении на ошеломленного противника сериями разрушительных ударов.

2. Сэн ("Прерывать атаку" противника). Эта тактика рассчитана на элемент неожиданности. Чтобы ее использовать, необходимо действовать очень точно. Атаку противника прерывают на полпути, используя техники, не позволяющие противнику завершить его действия.

3. Го но сэн ("Уклонение" от противника). В этом случае обороняющийся позволяет нападающему действовать совершенно свободно, но, используя внезапный поворот или уклон, изменяет естественное направление атаки и уходит с "линии удара". После этого следует мгновенная и мощная контратака.

4. Ато но сэн ("Управление" противником). "Управление" означает искусное "провоцирование" атаки и применение четвертого принципа самообороны, то есть управление энергией атакующего. Обороняющийся позволяет нападающему выполнить его атаку и способствует движению противника в нужном направлении.

5. Содзю но сэн ("Контролирование" противника). Тактика "контроля" основана на сохранении гармонии между противниками. Нарушение гармонии приводит к нарушению равновесия противника и делает его уязвимым для атаки.

Усвоение тактических знаний. Сюда относятся: знание спортивных правил, искусство ведения боя, умение использовать силу противника в своих интересах; применение тактики, соответствующей техническому уровню, физической подготовке и прочее.

Развитие тактических способностей. Речь идет о способности использовать свои технические, физические и психологические качества для решения конкретной тактической задачи.

Развитие тактического мастерства. Очевидно, что все возможные варианты боевых ситуаций запрограммировать и предугадать невозможно. Развитие тактического мастерства подразумевает отработку до автоматизма различных ситуаций спортивного поединка. Это развитие возможно только на базе достаточного технического мастерства. Во время тренировок кихон все движения выполняются в одинаковых условиях и становятся очень точными, чистыми и ритмичными. В реальной схватке или спортивном поединке условия непостоянны, положение противников быстро меняется, поэтому одна тактическая задача часто решается различными техниками, а одна техника решает различные тактические задачи.

Основные правила тактической подготовки:

- тактические задачи можно решать только на теоретической основе;
- тактические знания должны быть закреплены на практике и отработаны до автоматизма; непрочные знания затрудняют решение тактических задач;
- освоение техники и её совершенствование всегда должны проводиться в расчете на конкретную боевую ситуацию;
- спортсмен ещё до освоения приема должен знать, какие тактические задачи он сможет решить этим приемом, и какое применение может найти этот прием.

Методические принципы обучения тактике боя относятся к сфере "главных секретов" во многих школах каратэ. Изучение опыта ведущих японских и европейских школ каратэ позволяет рекомендовать следующую методику обучения.

1. Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью"). Например: имитация удара гяку-дзуки и удар ногой маэ - гэри тюдан.

2. Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

3. Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов маэ - гэри;
- атакует с финтами, например, финт гяку - дзуки, а потом реальный удар ёко - гэри.

4. Тренировка в спортивных поединках (кумитэ сийаи):

- "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки тюдан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:

а) Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри тюдан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри тюдан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

б) Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

- кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

а) кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ. Например, каратист получает задание активно уклоняться от ударов противника;

б) кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ);

в) дзю-кумитэ со своим тренером;

г) кумитэ сiais, то есть выступление в соревнованиях.

Наблюдение и изучение во время крупных соревнований тактики ведущих современных мастеров каратэ позволили систематизировать знания по тактике поединков и выработать некоторые общие рекомендации. Приведенные примеры ни в коем случае не догма для обучения. Тренировка проводимая без личного творчества (тактического мышления), вызывает ошибочные реакции в тот момент, когда боевая ситуация развивается не в соответствии с изученным стереотипом. Поэтому необходимо вести обучение согласно указанным основным принципам.

Далее сначала указаны условные "типы противников", а затем рекомендуемая тактика боя, ведущая к победе:

- *Противник физически сильнее, медлительнее, меньшего роста, технически одного уровня.* Активная защита - уклоны, уходы. Атака проводится с максимальной скоростью.

- *Противник выше ростом и большего веса, технически одного уровня.* Бой на короткой дистанции. Настроиться активную защиту уклонами и нырками. Провоцировать противника на удар.

- *Противник ниже ростом, меньшего веса и быстрее, технически одного уровня.* Удары без финтов, при случае серия жестких ударов. Финты для раскрытия блоков. Завершающие удары в голову, подсечки и подхваты.

- *Противник плохо видит, физически и технически одного уровня.* Провоцировать его на удары.

- *Противник пассивно защищается, не атакует.* Атака в момент неустойчивого равновесия, удары с финтами.

- *Противник активно защищается, не атакует.* Провоцировать удары.

- *Противник атакует без финтов, часто повторяется.* Активная защита блокированием и контратакой.

- *Противник атакует без финтов, наносит беспорядочные частые серии ударов.* Активная защита встречными ударами ног. Жесткий удар в момент неустойчивого равновесия. Удары с финтами. Киай. Смена ритма в надежной стойке.

- *Противник наносит удары с финтами.* Останавливать удар в зародыше при его первом обозначении. Киай. Смена ритма и стойки, встречные удары. Серии ударов с финтами. Вынуждать его к защите.

- *Противник выжидает удара, технически слабее.* Провоцировать его на удар.

- *Противник атакует в основном ногами, в чем он технически сильнее.* Вынуждать его к ближнему бою, то есть использовать техники рук.

- *Противник атакует в основном руками.* Вынуждать его к бою на средней и дальней дистанции, то есть использовать техники ног.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Разведка боем предназначена для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Маневрирование – это осмысленное передвижение по татами для решения тактических задач. Главная задача маневрирования – подобрать правильную дистанцию для атаки и выйти на ударную позицию.

Маскировка – тактическое действие, с помощью которого спортсмен скрывает от противника свои истинные намерения, препятствует разведке и вводит его в заблуждение, создает ложное представление о своей подготовленности.

Угроза – это имитация активных действий, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать. Угроза заставляет противника применять оборонительную тактику и затрудняет контроль последующих действий атакующего, а также собственных действий.

Ложные действия – это приемы, контрприемы и другие действия, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите. Обман провоцирует атакуемого на активные действия, что позволяет его контратаковать.

Вызов – тактическое действие, которым атакующий вызывает атакуемого на выполнение конкретных действий. Для осуществления вызова используется открытая стойка, умышленные раскрытия, демонстрация усталости.

Сковывание – тактическое действие спортсмена, ограничивающее свободу действий противника.

При непосредственной подготовке к соревнованиям методика тактической подготовки должна обеспечивать в первую очередь более полное моделирование тех целостных форм тактики, какие будут использоваться в данном состязании. Цель моделирования при этом – апробировать выработанный тактический замысел и план в условиях, как можно больше совпадающих с условиями предстоящего состязания.

В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение каратиста в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Наступательная тактика заключается в высокой активности спортсмена. Он ведет бой смело, решительно атакует соперника, применяя большой арсенал технических средств, хитроумных тактических маневров. Наступательная тактика в свою очередь подразделяется на *тактику непрерывных атак* (схватка ведется в высоком темпе, при постоянном обострении ситуации) и *тактику эпизодических атак (спуртов)* (атаки проводятся эпизодически, через отдельные интервалы).

Контратакующая тактика предполагает схватку на встречных и ответных контратаках, с использованием благоприятных для этого моментов, возникающих при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная (выжидательная) тактика характеризуется тем, что боец сосредоточивает все свое внимание на защите, не проявляет активности в поединке и предпринимает попытку атаковать соперника лишь в том случае, если тот допускает ошибку. Такая тактика может привести к поражению.

Разносторонняя тактика – владение всеми видами тактики и умение целесообразно их применять.

В спортивном поединке оба спортсмена ставят перед собой задачу победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой. Достигнув выигрышного положения на каком-то этапе поединка, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям. Помня, что в проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными. В проигрышном положении следует активизировать свои действия, с тем, чтобы перехватить инициативу, использовать слабые места соперника, обнаруженные в его обороне.

Спортсмен, не умеющий правильно построить свое выступление в соревнованиях, не способен полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата.

Накануне соревнований спортсмен совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях. После взвешивания и жеребьевки он получает сведения о количестве участников и их номерах в турнирной таблице. Это дает возможность определить приблизительное количество кругов, которое понадобится, чтобы занять определенное место в турнире; узнать, с кем предстоит бороться в первых двух поединках. Исходя из этих данных, спортсмен уточняет цель и задачи участия в соревнованиях, обдумывает план их реализации. Естественно, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться по мере необходимости, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

В командных соревнованиях, на каждую встречу, тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника, предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных поединках и результат команды в целом. Информировав об этом команду, тренер ставит конкретную задачу перед коллективом и перед каждым спортсменом.

Соревновательная практика только в том случае может быть школой тактического мастерства спортсмена, если каждое выступление является предметом вдумчивого анализа с беспристрастной оценкой тактических ошибок и конкретными выводами по очередным задачам тактической подготовки.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Цель занятий ВБЕ Сито-рю – формирование физически здоровой, творчески активной личности, включенной в постоянный процесс самосовершенствования, разностороннего развития и проявления своих способностей, отдающей предпочтение волевым, нравственным и эстетическим ценностям.

Сито-рю дает возможность каждому занимающемуся попробовать свои силы, определить свои «плюсы» и «минусы». На занятиях спортсменам приходится преодолевать всевозможные трудности, физические напряжения, бороться с болью. При этом успех в освоении техники и тактики зависит от того, насколько сильно развита их воля.

В научной литературе воля определяется как «сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков».

Воля – форма психического отражения, проявляющаяся в способности к выбору действий, связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

Волевое поведение проявляется не во всякой, а только в сознательно направленной деятельности, когда человек ставит цель и борется за ее достижение, преодолевая трудности и прилагая при этом волевые усилия.

Осуществляя волевое действие, спортсмен, занимающийся ВБЕ Сито-рю, противостоит власти непосредственно испытываемых потребностей, импульсивных желаний: для волевого акта характерно не переживание «я хочу», а переживание «надо», «я должен», «я могу».

Волевое действие может быть реализовано в простых и сложных формах. В простом волевом акте побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически. Для сложного волевого акта существенно то, что действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов (побуждений), принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана его осуществления.

Примером особо сложного волевого действия являются поступки, совершаемые в ситуациях, где имеется активное сопротивление, реальная повышенная опасность для жизни и здоровья самого субъекта и окружающих, неясность обстановки, нехватка времени и информации для принятия решения, большой риск ошибочных действий.

Воспитание волевых качеств происходит на основе строгого выполнения спортивного режима, обязательной реализации тренировочной программы и установок тренера, создания дополнительных трудностей в процессе тренировочных занятий, применения соревновательного метода. Для воспитания волевых качеств могут быть использованы следующие приемы создания дополнительных трудностей в тренировочных занятиях. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений – выполнением

упражнений с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков, воспитания уверенности – тренировка в непривычных условиях, упражнения с препятствиями. Для воспитания стойкости и самообладания – соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе – обеспечение конкуренции в тренировочных занятиях и соревнованиях. Наблюдения над слабовольными людьми показывают, что, как правило, они не умеют организовать ни свою работу, ни свой отдых. Хватаясь то за одно, то за другое дело, они ничего не доводят до конца. Волевой человек – хозяин своего времени. Разумно организуя свою деятельность, он не торопясь выполняет намеченное, поведение его характеризуется собранностью и целеустремленностью.

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, мужественность, самостоятельность, дисциплинированность, выдержка.

Мужество – личное качество, выражающееся в способности действовать решительно и целесообразно в сложной, опасной обстановке.

Решительность – умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения.

Самостоятельность – умение не поддаваться влиянию различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Смелость – умение побороть страх и идти на определенный риск ради достижения цели, несмотря на опасности. Преодолевать чувство страха на занятиях помогают различного рода упражнения, связанные с риском (прыжки через препятствия, разнообразные сложные кувырки и др.), а также разбивание твердых предметов, поединки с более сильными партнерами.

Инициативность – умение работать творчески, предпринимать действия и совершать поступки по собственному почину.

Дисциплинированность – сознательное подчинение своего поведения общепринятым правилам, установленному порядку.

Выдержка – умение затормозить действия, чувства, мысли, мешающие осуществлению принятого решения.

Независимо от вида спортивной деятельности бойцу нужны в совокупности все развитые волевые качества, и потому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание его подготовки.

Задачи волевой подготовки органически сливаются с задачами полноценной мотивации поведения каратиста, формирования нравственных и интеллектуальных основ спортивной деятельности, взятыми в их практическом аспекте. Решение этих задач составляет неотъемлемую часть нравственного и интеллектуального воспитания каратиста и одновременно важнейшую сторону его волевой подготовки – то, что можно назвать морально-волевым и интеллектуально-волевым воспитанием, без которого не может быть морально воспитанной разумной воли.

Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности каратиста, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» – волю к победе, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Так как развитие волевых качеств, проявляемых в двигательной деятельности, имеет своей материальной предпосылкой совершенствование физических способностей, двигательных навыков и умений, практические задачи волевой подготовки решаются на основе реализации задач его физической, технической и тактической подготовки.

Одно из главных средств воспитания воли – преодоление трудностей. Для этого нужны определенные условия: трудности преодолеваются систематически, а не от случая к случаю; они не остаются неизменными; степень возрастания трудностей не исключает возможность их

преодоления. Закономерности спортивного совершенствования ставят спортсмена перед необходимостью систематически преодолевать трудности, связанные с тренировочными нагрузками, требуют увеличения и оптимального регулирования их. Система тренировочных нагрузок представляет, таким образом, и систему факторов развития воли.

В подготовке каратистов можно выделить две категории трудностей: объективные и субъективные.

К объективным, специфичным трудностям в сито-рю относятся трудности, связанные с овладением техники, проявлением быстроты реакции, скорости и силы, выносливости, с неуклонным соблюдением этикета додзё в зале и в повседневной жизни. Волевая подготовка, направленная на преодоление объективных трудностей, идентична для всех спортсменов. Она органически переплетается с технической, физической и тактической подготовкой.

Объективные трудности, общие для всех занимающихся, можно дифференцировать по степени трудности в зависимости от пола, возраста и уровня мастерства. Эту их особенность необходимо учитывать при составлении классификационных программ по сито-рю и при проведении занятий с различным контингентом занимающихся.

Субъективные трудности отражают личное отношение спортсмена к тому или иному упражнению или заданию, к условиям их выполнения, поэтому воспитывать волю для преодоления этих трудностей необходимо на основе тщательного учета индивидуальных особенностей спортсмена, учета его личного опыта.

Неудачное выполнение базовой техники на тренировках, на соревнованиях (падения, травмы, неоднократный проигрыш на соревнованиях и др.) у отдельных спортсменов сопровождается сильными эмоциональными переживаниями. В связи с этим часто возникают астенические эмоции: чувство страха перед выполнением отдельных упражнений, боязнь противника, неуверенность в своих силах.

Не всем ученикам удастся преодолеть возникающие трудности. Люди со слабой волей не выдерживают, уходят из школы. И здесь многое зависит от волевой и нравственной подготовленности самого тренера, его умения направить действия учеников в нужное русло. В ходе тренировки необходимо умело применять разные формы поощрения и наказания, похвалы и принуждения. В арсенале сито-рю их достаточно много. Нужно уметь убедить ученика в том, что разочарования и поражения в преодолении трудностей неизбежны, они необходимы для дальнейшего его совершенствования. Уверенность и спокойствие тренера всегда передаются спортсмену, так же как и его нервозность, неопределенность в высказываниях и т. д.

Исправляя с помощью тренера свои недостатки, преодолевая страх, спортсмен сможет обрести потерянную уверенность.

Практической основой методики волевой подготовки в додзё является:

а) регулярное приучение занимающихся к обязательной реализации тренировочной программы и соревновательных установок. Привычка доводить любое дело до конца, быть обязательным формируется в тренировке через неотступное выполнение системы тренировочных заданий, продуманно спланированных и принятых в качестве конкретной программы действий. Если задание разумно и посилено, законом для ученика должно быть обязательное его выполнение. Спортсмен должен быть убежден (а тренер призван обеспечить это), что к высотам мастерства нет легких путей и что высоты эти становятся тем ближе, чем выше степень усилий, прилагаемых к их достижению. Задачи волевой подготовки здесь вплотную связаны с задачей воспитания трудолюбия.

Воспитанию привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей во многом способствуют деловой стиль организации занятий, четко регламентированный режим тренировочной работы, личный пример обязательного отношения к делу, постоянно подаваемый тренером, сформированная им и всеми членами спортивного коллектива традиции, безусловно выполнять добровольно взятые на себя обязательства;

б) системное введение дополнительных трудностей. Для направленного воздействия на развитие волевых качеств необходимо дополнительно создавать трудные ситуации, требующие проявления воли. Особенно в периоды, когда он достаточно хорошо адаптировался к очередным

тренировочным нагрузкам.

Чем значительнее трудность, тем тщательнее должна быть подготовка к ее преодолению. Особенно скрупулезно разработанной методики требует преодоление трудностей, связанных с «психическим барьером», закрепленным неудачными попытками в прошлом;

в) использование соревновательных начал и отношений. Первостепенное значение соревновательного метода в формировании черт спортивного характера определяется тем, что этот метод исходит из естественных начал спортивной деятельности (стремления к первенству, установки на достижения), приводит в действие мобилизующую силу специфических межличностных отношений, присущих спорту, ставит тем самым спортсмена перед необходимостью предельного выявления своих возможностей и требует в то же время способности владеть собой в самых сложных ситуациях. При этом только регулярное участие в соревнованиях и систематическое использование соревновательных начал при организации тренировочных занятий могут быть постоянно действующими факторами формирования характера спортсмена.

По мере адаптации спортсмена к соревновательным нагрузкам и ситуациям роль соревновательного метода в волевой подготовке не уменьшается при условии, что степень требований, предъявляемых к волевым качествам, возрастает. Это достигается введением дополнительных трудностей в тренировочные формы состязаний, увеличением числа и частоты соревнований, повышением степени ответственности соревнований и варьированием их условий. Самым серьезным испытанием волевых качеств спортсмена являются официальные соревнования высшего ранга, особенно значимые как в личном, так и в общественном отношении;

г) последовательное усиление функций самовоспитания. Воспитание воли не мыслится без способности активного и целеустремленного управления собой, своими устремлениями, действиями, поступками. Высшим же выражением этого является самовоспитание.

Самовоспитание воли предполагает в первую очередь осмысление спортсменом сути своей спортивной деятельности и самопознания. Направляющая роль тренера заключается здесь в том, чтобы создавать условия для последовательного повышения степени разумной активности, инициативы и самостоятельности спортсмена в решении задач спортивного совершенствования, вооружать его знаниями, умениями и навыками, необходимыми для полноценного самовоспитания, и ненавязчиво контролировать результаты их усвоения.

Практическими средствами и способами самовоспитания воли могут служить: неотступное соблюдение общего режима жизни, организованного в соответствии с требованиями спортивной деятельности; самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к безусловному выполнению тренировочной программы; саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и подобных им методов и приемов; постоянный самоконтроль.

Важную роль в овладении искусством сито-рю играет и **психологическая подготовка**, цель которой – формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена к процессу деятельности, к самому себе и окружающим. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена спортивного коллектива, тренера и других лиц, а также путем самовоспитания. Нельзя требовать от начинающего заниматься каратэ ребенка высоких результатов и сразу. Лучше всего относиться к спорту как к хобби ребенка. Следить за его успехами нужно как бы незаметно, но всегда пояснять, что это важно. Ребенка надо готовить не к крупным успехам, а к большим провалам. В мире нет ни одного спортсмена, у которого не было бы неудач. Ребенок психологически хуже готов к поражению. Поэтому нужно говорить ему: «Не волнуйся, главное – это твое самосовершенствование. Неудача – это необходимая случайность». Ни один великий спортсмен не стал бы великим, если бы у него вовремя не было провала. Спорт – очень тяжелое занятие. Если не верить в себя, в свое призвание, рано или поздно человек уйдет из спорта.

На занятиях нередко возникают страховые ситуации самого различного характера, связанные с риском. Спорт нельзя сделать абсолютно безопасным, даже при хорошем надзоре некоторый риск, несомненно, присутствует. Основная причина появления чувства страха у спортсменов заключается в том, что ребенок не способен действовать в страховой ситуации. Его пугают новизна или внезапность возникновения ситуации.

У детей наиболее распространено чувство страха перед предметами и объектами физического действия. Они боятся планки для прыжков в высоту, препятствий, кувырков и падений. Как правило, такой страх возникает у детей при первом знакомстве с выполнением двигательного действия на снарядах или после первой неудачи на них. Поэтому при освоении новых снарядов важно создавать для занимающихся ситуацию успеха.

Возникает чувство страха и перед техникой выполнения двигательного действия. Это чувство страха тесно связано с боязнью получить осуждение тренера за неверно осуществляемое действие. Под влиянием страха, несмотря на любые старания, спортсмен может забыть порядок действий, отдельные действия, движения или выполнять их неточно. Если он слишком часто получает замечания от тренера, то его чувство страха будет увеличиваться, а неуверенность расти.

Преодоленное чувство страха является важным вкладом в волевую подготовку. Для развития воли нужно постепенно усложнять и видоизменять объективные препятствия. При этом выполнение опасного физического упражнения выступает в сознании спортсмена как самостоятельное, целенаправленное волевое действие. Имеется много упражнений, выполнение которых вынуждает преодолевать страх. Среди них акробатические упражнения, опорные прыжки, кувырки и падения, разбивание твердых предметов, кумитэ.

Преодоление чувства страха способствует укреплению всех волевых качеств.

Волевую и психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Психологическое напряжение проявляется на тренировке и соревнованиях. Напряжение в тренировочном процессе связано, главным образом, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата, чувством страха.

Исходя из того, что после больших нагрузок психика спортсмена восстанавливается дольше других функций, на первый план выходит знание тренером признаков психического перенапряжения.

Принято выделять три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочную стеничность, астеничность.

Большинство тренеров считают невозможным участие занимающихся в первых соревнованиях через шесть месяцев после начала занятий так как тактико-техническая и физическая подготовка спортсмена, даже самым лучшим образом организованная, оказывается подчас недостаточной для достижения победы. Соревнования предъявляют свои специфические требования к психике спортсмена.

Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения характеризуется стартовым безразличием, боевой готовностью, стартовой лихорадкой, стартовой апатией.

Стартовое безразличие означает, что спортсмен достаточно спокоен и объясняется тем, что предстоящие соревнования не представляют для него особой значимости, уровня его подготовленности вполне достаточно для победы. Считается, что стартовое безразличие не может способствовать проявлению резервных возможностей организма, которые вскрываются только благодаря экстраординарным психическим состояниям. Поэтому состояние стартового безразличия определяется как неблагоприятное. Однако в профессиональном спорте и, в частности, в

профессиональном единоборстве, наряду с весьма ответственными соревнованиями планируются и чисто коммерческие бои, перед которыми такое состояние можно рассматривать как желательное.

Состояние *боевой готовности* является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов. Подведение спортсмена в такое психологическое состояние к моменту старта требует огромного педагогического мастерства тренера.

Психологическое напряжение, возрастая, может перейти в психическую напряженность и спортсмен попадает в состояние, называемое *стартовой лихорадкой* и характеризуемое дисгармонией функций и систем, обеспечивающих деятельность, наблюдается падение энергетических возможностей. В этом состоянии результат боя совершенно непредсказуем, хотя значительно больше шансов, что он будет отрицательным.

Стартовая лихорадка – это преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. Спортсмен при этом выглядит чрезвычайно возбужденным, отличается повышенной тревожностью, беспокойством, суетливостью, неустойчивостью настроения, упрямством, раздражительностью. У него учащается сердцебиение, возникает ненужное мышечное напряжение.

Стартовая лихорадка появляется обычно за несколько дней до ответственных соревнований, сопровождается большим напрасным расходом физической и психологической энергии и истощает силы спортсмена еще до начала соревнований.

Не контролируемое состояние стартовой лихорадки может привести к резкому падению психического напряжения и переходу в опасное состояние, практически не поддающееся коррекции и называемое *стартовой апатией*.

Стартовая апатия – это, в противоположность стартовой лихорадке, преобладание процессов торможения над процессами возбуждения. Каратист при этом теряет интерес к соревнованию, становится безынициативным, вялым, подавленным, сонным. У него ослабевают процессы восприятия явлений и реагирования на внешние раздражители, ухудшается координация движений, особенно при сложных технических действиях, снижается точность, показатели силовой и скоростной регулировки. Технические приемы выполняются нестабильно, некоторые движения невольно делаются преждевременно. Спортсмен начинает допускать ошибки, которые ранее не делал.

Состояние стартовой лихорадки или стартовой апатии перед ответственными соревнованиями возникает не зависимо от воли спортсмена и очень трудно поддается произвольной регуляции.

Учитывая все вышесказанное, можно сделать вывод о чрезвычайной важности применения средств и методов психопедагогики в сфере восточных единоборств.

На психическое состояние спортсменов прежде всего эффективно влияет словесное воздействие авторитетного тренера, опытного наставника. Тренер обязан разъяснить правила поведения на соревнованиях, правила проведения самих соревнований, привести примеры из своей практики, помочь спортсменам поверить в свои силы, дать анализ их подготовленности. Нужно отметить успехи на предыдущих соревнованиях и дать общие характеристики предполагаемых противников.

Перед каждым спортсменом следует поставить задачу – вести поединки смело, решительно, в атакующем стиле, и, в то же время, корректно, не травмируя соперника.

Специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки должен учитывать особенности темперамента бойцов. К сожалению, психологическая подготовка осуществляется тренером в достаточной степени интуитивно. Так как подготовка тренера, имеющего даже высшее физкультурное образование, в области психопедагогики спорта явно недостаточна, а спортивный психолог, знающий конкретный вид спорта, встречается крайне редко. Содержание же в команде штатного психолога затруднено отсутствием финансирования со стороны государственных органов. Поэтому психическое развитие спортсмены приобретают не в результате целенаправленной работы, а благодаря деятельности в экстремальных условиях и естественному отбору. Многие тренеры стараются использовать эффективные методы древних мастеров

единоборств, проверенных временем. К ним, к примеру, относятся и медитативные упражнения, постепенно подводящие спортсмена к контролю и управлению психикой во всех жизненных ситуациях, включая и такие сложные, которые возникают в процессе освоения единоборств.

Таким образом, психологическая подготовка спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям, управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки у каждого бойца формируются специальные морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту; дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима; чувство долга перед тренером и коллективом; чувство ответственности за выполнение плана тренировок и выступления в соревнованиях; трудолюбие и аккуратность.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, в процессе отдыха, переключением, рекреации и других средств. Для этой цели используются также рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и аутотренинга. Средства и методы психологически-педагогических воздействий должны использоваться на всех этапах круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Теоретический материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение - применяется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности, или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ - применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности спортсмена в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить обучающиеся. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы, вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа - применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае тренер-преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание обучающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядные пособия и др. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических занятиях, то отдельным обучающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

4.2. **Учебно-тематический план** по этапам спортивной подготовки представлен в табл. 19.

Таблица 19

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:	$\approx 300/600$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 30/60$	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 30/60$	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	$\approx 30/60$	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и

	занятиях физической культурой и спортом			обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 30/60$	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 30/60$	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 30/60$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 30/60$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 30/60$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 30/60$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	$\approx 30/60$	январь-май	Ценности спорта. Честная игра. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 60/90$	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 60/90$	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 60/90$	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 60/90$	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 60/90$	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 60/90$	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/90$	январь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/90$	сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/90$	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	$\approx 60/90$	январь-июнь	Антидопинговые правила. Использование сервиса по проверке лекарственных препаратов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и

				системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 200	январь-июнь	Антидопинговые правила. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

				Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 720		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по

				результатам соревновательной деятельности
	Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним	≈ 120	январь-июнь	Антидопинговые правила. Запрещенный список РУСАДА. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМС.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине Сито-рю вида спорта «восточное боевое единоборство» относятся:

5.1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство», содержащим в своем наименовании словосочетания «сито-рю – командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), и слова «категория» (далее – «весовая категория»), «ката» (далее – «ката»), «кумите» (далее – «кумите») основаны на особенностях вида спорта «восточное боевое единоборство» 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.

5.1.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «восточное боевое единоборство» учитываются учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.1.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 20), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Будо-маты (татами «ласточкин хвост», толщина 25 мм) (10x10 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Водоналивной боксерский мешок	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Водоналивной тренажер «мужской торс» для отработки ударов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Гантели (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554), от 26.09.2023 № 497н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027.

6.	Гимнастическая палка «бодибар», длина 1200 мм (от 2 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гимнастическая стенка	штук	на тренировочный спортивный зал	4
8.	Гири (от 16 до 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Гонг боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Жилет-отягощение (от 6 до 24 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
11.	Лапа-ракетка	штук	на тренировочный спортивный зал	6
12.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	6
13.	Лестница координационная для тренировок (4 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
14.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	6
15.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	6
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 6 до 9 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
19.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
20.	Скакалка	штук	на тренера-преподавателя	6
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Тренажер для растяжки на шпагат	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Тренировочный конус	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	на тренировочный спортивный зал	4
25.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Утяжелители для рук (от 0,5 до 2 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Эспандер для ног	штук	на тренировочный спортивный зал	6
29.	Эспандер для рук	штук	на тренировочный спортивный зал	6
30.	Эспандер лента (от 15 до 68 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Защита голени и стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Костюм для восточного боевого единоборства	штук	на обучающегося	1	1	2	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Наколенники	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки боксерские (10 унций)	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1	2	0,5
9.	Перчатки снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Пояс (белый, синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Протектор (для паха)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Футы защитные	пар	на обучающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
15.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
16.	Щитки защитные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)³, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «восточное боевое единоборство», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

6.3.1. Список литературных источников

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. к.п.н.- М., 2003.
3. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991 г.
4. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998.
5. Иванов А.В., Попов В.Н. Программа занятий по каратэ на различных этапах спортивной подготовки и методические рекомендации. - Волгоград: Экстремум 2005.
6. Корзинкин Г.А. Методическое пособие для занимающихся по системе Син-Сёбу. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2005.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991.
8. Микрюков В.Ю. Каратэ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003.
9. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
11. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003.

³ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

12. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств. Учебное пособие. М., 2008.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. М., 2007.
14. Попов В.Н. Каратэ. Воспитание физических качеств. Учебное пособие. – Волгоград 2004.
15. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренинг, РИФ «Глория» М., 1995.
16. Такэнобу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992.
17. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2002.
18. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

6.3.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://karate.ru/> - информационно-аналитический портал о каратэ и единоборствах
2. <http://vbe-sport.ru/> – Федерация восточного боевого единоборства России
3. <http://superkarate.ru/> - каратэ киокушинкай в мире единоборств
4. <http://skkr.org/> - Союз Киокушин Каратэ России
5. <http://www.karateworld.ru/> - Мир каратэ
6. <http://karatewkf.ru/> - Всемирная Федерация каратэ в России
7. <http://www.karate.by/> - все о каратэ
8. <http://master-karate.ru/> - Каратэ Шотокан. Каратэ от теории к практике
9. <http://www.shitoryu.ru/> – Федерация каратэдо Сито-рю России