

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Г. ТАГАНРОГА  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

*Утверждено  
Директор МБУ «СШ №1»*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ  
(код вида спорта: 0900001411Я)**

**по этапам спортивной подготовки ЭНП, ТЭ (НС), ТЭ (УС), ЭССМ**

Срок реализации программы: 10 лет

ТАГАНРОГ  
2023 г.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ» разработана на основании приказа от 24 февраля 2022 г. № 128 об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- теоретический раздел;
- практический раздел;
- иные требования и условия реализации программы;

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1. Характеристика вида спорта.**

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ в МБУ «СШ №1» для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

Программа спортивной подготовки МБУ «СШ №1» для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;
- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании

здорового образа жизни.

Программа учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ;
- возрастные и индивидуальные особенности при занятиях ВСЕСТИЛЕВЫМ КАРАТЭ.

Основными задачами реализации программы по ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с обучающимися является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка обучающихся по виду спорта – характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-учебно-тренировочным процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

- иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;
- обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;
- строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
- обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
- строиться на основе всестороннего физического развития;
- планироваться с учетом общего физического и психического уровня

развития каратиста, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;

- строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

## **2.2 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта.**

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- а) ограниченный контакт - (далее - ОК);
- б) полный контакт - (далее - ПК);
- в) полный контакт в средствах защиты - (далее - СЗ).

В МБУ «СШ №1» представлена дисциплина полный контакт в средствах защиты - (далее - СЗ).

В России ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ появилось в 2014 году. ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ — это созданное в России объединение школ единоборств, которое сочетает в себе элементы, техники боя разных стилей. Символом ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ является значок с изображением удара, а девиз ФВКР (Федерации Всестилевого карате России): «Уважай, тренируйся, побеждай».

С учетом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

## **2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

- начальной подготовки,
- тренировочные,
- спортивного совершенствования мастерства.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных каратистов для комплектования групп;
- в) просмотр и отбор перспективных каратистов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

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

## **3. Нормативная часть**

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

### **спортивной подготовки по виду спорта.**

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта (см.таблица 1).

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	4	12	8
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	Без ограничений	16	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	18	2

### **3.2. Режимы учебно-тренировочной работы**

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-учебно-тренировочным занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 академических часа в день, учебно-тренировочном 3 академических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 академических часа. На учебно- тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятий в день.

На этапе начальной подготовки предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Процентное соотношении видов спортивной подготовки в структуре учебно-учебно-тренировочным процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» отражено в Приложении №3 федерального стандарта по виду спорта «всестилевое каратэ» от 24 февраля 2022 г. № 128.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность, иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочный процесс в режиме онлайн;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочным процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

#### **4. Методическая часть.**

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного учебно-учебно-тренировочным процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

- Методы, направленные на освоение спортивной техники.
- Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для тренировок чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью тренировки техники ВСЕСТИЛЕВОГО КАРАТЭ можно применять следующие методические приемы:

- Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одно шереножном строю.

- Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера-преподавателя в двух шереножном строю.
- Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
- Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера-преподавателя).
- Освоение обучающимися приема в ходе работы с тренером-преподавателем на лапах или в парах.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. При использовании интервального метода, работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

При учебно-тренировочном процессе применяются также, игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

К основным методам подготовки обучающихся во ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ относятся:

1. Интервальный. Делится на 2 различных принципа:
  - принцип непрерывности (интервальная тренировка)
  - интервальный принцип (интервальная работа).

В интервальной тренировке главная задача - тренировка сердца. Тренирующее воздействие происходит не во время нагрузки, а во время кратковременного отдыха. Принцип отличается строгой дозировкой времени работы и отдыха.

Работа включает 6 элементов:

1. длительность работы
2. темп (низкий, средний, высокий)
3. время отдыха (30 - 60 сек, 1 - 1,5 мин, 3 - 6 мин)
4. количество повторений упражнения
5. количество упражнений в серии
6. количество серий.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста обучающихся растет доля упражнений

специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений общеподготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как в пределах цикла подготовки (годового, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

#### **4.1. Формы контроля учебно-тренировочного процесса.**

Требования к форме контроля учебно-тренировочного процесса указаны в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ (в действующей редакции).

#### **5. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.**

Это очень важный момент учебно-тренировочным процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные обучающиеся становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры.

Общая физическая подготовка обучающихся должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Основными задачами физической подготовки являются:

- Укрепление здоровья обучающихся и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Расширение круга двигательных навыков.
- Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
- Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
- Формирование физических возможностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающегося и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и

совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

К физической подготовке относятся следующие тип тренировок:

Длительная - развитие и совершенствование работы дыхательной и сердечно - сосудистой систем и обмена веществ; общая выносливость.

Силовая - развитие силы мышц, укрепление суставно-связочного аппарата; сила.

Скоростная - увеличение скорости выполнения технических действий; быстрота и скоростная выносливость.

Скоростно-силовая - совершенствование обменных процессов, развитие ДС и ССС; силовая и скоростно-силовая выносливость, взрывная сила рук.

Прыжковая - разновидность скоростно-силовой; взрывная сила и специальная выносливость ног.

Техническая - отработка технических и тактических элементов боя; ловкость и тактическое мышление.

Растяжка - увеличение эластичности мышц и связок, увеличение амплитуды движений звеньев тела; гибкость.

Медитация – постижение ценностных и духовно-нравственных основ восточных боевых искусств, стремление к самосовершенствованию и самореализации.

Медитация занимает особое место в виде спорта – ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ. Медитацией называется интенсивное глубокое размышление в процессе сосредоточения на объекте с устранением всех рассеивающих факторов, это фундамент, на котором строится техника вида спорта.

В первой фазе медитации, предшествующей, например, спортивному поединку, достигается измененное состояние сознания за счет сосредоточения его на каком - либо одном объекте. Физиологически это приводит к торможению коры головного мозга с сохранением очага возбуждения. В следующей фазе медитации достигается «пустотность» сознания – состояние, когда не отвлекают какие-либо посторонние мысли или в терминах современной психологии «остановка внутреннего монолога», когда объект «одноточечного сознания» исчезает из рефлексивного слоя сознания.

Таким образом, во время поединка задействуется только нерефлексивный слой сознания. Обучающийся не выделяет ни себя, ни противника из ситуации. Поединок почти целиком строится на технических действиях, усвоенных в ходе предыдущих тренировок. Эти действия не требуют контроля сознания, т.к. производятся автоматически: на каждый удар проводится отработанное блокирование; на серию ударов - серия блоков с переходом в контратаку. Темп поединка очень высок.

Вхождение в состояние медитации осуществляется еще до поединка, которому предшествует «сидячая» медитация, что создает настроение сосредоточенного ожидания и тем самым условия для развития торможения в коре головного мозга.

В программе спортивной подготовки предусмотрена также стандартная психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

- 1) психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
- 2) общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
- 4) симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и

поведением обучающегося.

Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося, заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В условиях МБУ «СШ №1» в большей мере используются методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психическое состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.

2. Рационализация – универсальный метод применяемый к обучающимся на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований

3. Сублимация – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. В таком методе остро нуждаются обучающиеся с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы противника, с которым решаются задачи учебно-тренировочным занятием или встречаются на соревнованиях.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, выверенность в своих силах, смелость, решительность – развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что обучающийся проявляет глубокий интерес к восточным боевым единоборствам и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Под тактической подготовкой в восточном боевом единоборстве понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления и необходимым приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

## 5.2. Планы применения восстановительных средств.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление, составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного истощения резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого истощения наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе единоборца. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из обучающихся. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - выработка, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: истощение имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное истощение потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверхвосстановление и последующая его стабилизация на дорабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверхвосстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных учебно-тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма каратиста по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В послерабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или

несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверхвосстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности обучающегося. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных обучающихся, и это верно как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Необходимо также использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие средства:

- водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают

устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме каратиста.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

### **5.3. Планы антидопинговых мероприятий**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа.

#### **6. Перечень информационного обеспечения**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор учебно-тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация учебно-учебно-тренировочным процесса. — М.: ФиС, 1985.
8. Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки — ТиП, 1968, № 7.
9. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории учебно-тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
10. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
11. Годик М. А. Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
12. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Обучающегося о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
14. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся. — М.: ФиС, 1972, с.231.
19. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
20. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.