

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга

«Центр физической культуры, спорта и здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБУ ДЮЦ Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

« » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»

Д.И. Сизов
« » _____ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Всестилевое кеарате»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Синюгин А.Ю.
Инструктор-методист

Санкт-Петербург
2025

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Направленность программы.....	4
1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.3 Адресат программы.....	4
1.4 Цели и задачи.....	4
1.5 Условия реализации программы	6
1.6 Планируемые результаты	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11
3.1 Первый год обучения.....	11
3.2 Второй год обучения.....	12
3.3 Третий год обучения.....	13
4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17
4.1 Педагогические методики и технологии	17
4.2 Восстановительные средства и мероприятия.....	17
4.3 Методические рекомендации.....	18
Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям ...	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г.№1008, типовой программы для учреждений физкультурно-спортивной направленности «Образовательная программа по УШУ». «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41).

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по ушу, применяемые в практике подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Образовательная программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по ушу.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

Цель программы: создание условия для физического развития и оздоровления обучающихся, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям ушу.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

1. Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья.
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;
- овладение принципами и средствами, формами, методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

1.1 Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной направленности** и соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

В данной программе учебный материал представлен по технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой), теоретической, соревновательной подготовке. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по Ушу. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах подготовки.

1.2 Актуальность общеобразовательной общеразвивающей программы

Ушу общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае, оказывающий разностороннее воздействие на организм человека. Ушу, как и любой другой вид спортивной деятельности, актуален в современном мире как средство физического и морально-волевого развития. Занятия ушу оказывают положительное действие на приобретение навыков правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. В основе ушу лежит неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов, принимая во внимание периоды полового созревания. Данная общеобразовательная общеразвивающая программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и системный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду спорта.

1.3 Адресат программы

Данная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

1.4 Цели и задачи

Цель программы направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

Развивающие

- развитие физических качеств и укрепление здоровья
- формирование потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;

2. Обучающие

- изучение базовой техники;
- овладение принципами и средствами, формами методами двигательной деятельности;

3. Воспитательные

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- повышение уровня физической подготовленности, профилактики вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Всестилевое Карате наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков. Позволяет развить у учащихся такие качества как быстрота, выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков и юношей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. Программа предоставляет возможности детям, достигшем 4-летнего возраста, но не получившим ранее возможности заниматься карате, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Планируемый результат: укрепление здоровья учащихся, гармоничное развитие, рост спортивных результатов.

1.5 Условия реализации программы

На первый год обучения зачисляются дети, достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На второй год обучения зачисляются дети, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На третий год обучения зачисляются дети, достигшие 6-летнего возраста, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

1.6 Планируемые результаты

- Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы по всестилевому катате на каждом этапе подготовки;
- Выполнение контрольных нормативов на каждом этапе подготовки;
- Динамика спортивных показателей;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый сложный процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Этап первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	
2	Общая физическая подготовка	80	-	80	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная	30	-	30	Выполнение

	физическая подготовка				нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	19	-	19	
5	Контрольные испытания	2	-	2	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	144	11	133	

Этап второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	
2	Общая физическая подготовка	110	-	110	Выполнение нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	55	-	55	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

Этап третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	22	22	-	
2	Общая физическая	105	-	105	Выполнение

	подготовка				нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Выполнение нормативов по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	23	-	23	
5	Контрольные испытания	4	-	4	Участие в соревнованиях
6	Врачебный контроль	2	-	2	
	Всего часов	216	22	194	

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (этап подготовки)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год обучения	1 сентября	31 мая	36	144	По расписанию
Второй год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию
Третий год обучения	1 сентября	31 мая	36	216	По расписанию

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3.1 Первый год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах первого года обучения: обеспечение отбора, физической и координационной готовности простейших упражнений (общеразвивающие и специальные). На протяжении этапа первого года обучения начинающие спортсмены должны познакомиться с основами техники всестилевого карате, акробатикой и игровыми видами спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- устранение недостатков физического развития;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике элементов приемов;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства воздействий:

Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

Подвижные игры и игровые упражнения;

Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Метание легких снарядов;

Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Первый год обучения необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации всестилевом карате. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста это подвижные игры. Обучение технике на этом этапе подготовки несет ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, фирмам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Особенности обучения. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение- элементарным и простым.

Методика контроля уже не в этом этапе тренировки включает использование комплексов методов: педагогических, медико-биологических и пр.

3.2 Второй год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах второго года обучения: обеспечение отбора, физической и координационной готовности простейших упражнений (общеразвивающие и специальные). На протяжении этапа второго года обучения начинающие спортсмены должны познакомиться с основами техники всестилевого карате, акробатикой и игровыми видами спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;
- устранение недостатков физического развития;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике элементов приемов;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства воздействий:

- 1) Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) Подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) Метание легких снарядов;
- 6) Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Второй год обучения необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в ушу. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом,

поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста это подвижные игры. Обучение технике на этом этапе подготовки несет ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, фирмам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Особенности обучения. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение- элементарным и простым.

Методика контроля уже не в этом этапе тренировки включает использование комплексов методов: педагогических, медико-биологических и пр. Методика контроля. Контроль на этапе второго года обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов для групп второго года обучения.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

В первый день- испытание на скорость, во второй- на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т.д. Контрольное испытание лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.3 Третий год обучения

Основная цель учебно-тренировочных занятий в группах третьего года обучения: обеспечение отбора, физической и координационной готовности простейших упражнений (общеразвивающие и специальные). На протяжении этапа третьего года обучения начинающие спортсмены должны познакомиться с основами техники всестилевого карате, акробатикой и игровыми видами спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом фактов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей;

- устранение недостатков физического развития;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике элементов приемов;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения учебно-тренировочных занятий;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий всестилевым карате.

Основные средства воздействий:

- 1) Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) Подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) Метание легких снарядов;
- 6) Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Третий год обучения необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста это подвижные игры. Обучение технике ушу на этом этапе подготовки несет ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, фирмам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Особенности обучения. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов, и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение- элементарным и простым.

Методика контроля уже не в этом этапе тренировки включает использование комплексов методов: педагогических, медико-биологических и пр. Методика контроля. Контроль на этапе третьего года обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов для групп третьего года обучения.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок:

В первый день- испытание на скорость, во второй- на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода и т.д. Контрольное испытание лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке

Совершенствование техники ушу. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Примерный годовой план первого года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1	1	11
2	Общая физическая подготовка	8	10	9	9	10	8	8	8	10	80
3	Специальная физическая подготовка	3	3	4	3	3	4	3	4	3	30
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19
5	Контрольные испытания				1				1		2
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		15	17	16	16	17	15	15	16	17	144

Примерный годовой план второго года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	12	13	12	110
3	Специальная	6	6	6	6	7	6	6	6	6	55

	физическая подготовка										
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1			1		1			1	4
6	Врачебный контроль		1							1	2
Всего		24	25	23	24	23	24	23	24	26	216

Примерный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование отделов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	2	3	22
2	Общая физическая подготовка	11	13	12	12	11	12	11	12	11	105
3	Специальная физическая подготовка	7	8	6	6	7	7	6	6	7	60
4	Техническая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	3	23
5	Контрольные испытания	1	1			1				1	4
6	Врачебный контроль	1								1	2
Всего		25	27	23	23	23	24	22	23	26	216

4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1 Педагогические методики и технологии

Главная задача работы с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности, настойчивости, чувство коллективизма, трудолюбие. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель должен формировать у спортсменов чувство патриотизма, нравственные качества.

Ожидаемый результат:

- выполнение учебного плана в соответствии с образовательной программой;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- динамика роста спортивных результатов.

4.2 Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия - система средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками.

Восстановительные средства делятся на три типа:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов:

рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целом тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки заключительные части тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (игры на свежем воздухе, прогулки, гребля, велотуризм, пеший туризм, плавание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы восстановления. Основные задачи психологической подготовки: формирование интереса к виду спорта дзюдо, использование приемов психорегулирующей тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность

восстановления оказывают достаточно высокое и значимое для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Успешное решение этих задач зависит от знаний и педагогического мастерства тренера-преподавателя.

Медико-биологические средства восстановления:

рациональное питание (целесообразно включать в рацион спортсменов зеленый чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов);

различные пищевые добавки – витаминизация, физиотерапия, мази, гели, спортивные кремы и растирки;

физические средства восстановления - все виды массажа, русская парная баня и сауна, души (подводный, вибрационный).

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики по плану. В случае резкого снижения работоспособности восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости под наблюдением тренера и врача.

4.3 Методические рекомендации

При работе с младшими юношами рекомендуется использовать в основном командную форму соревнований. Можно использовать правила, стимулирующие не норматив, а развитие юных спортсменов позволяющие выявить несколько победителей в поединке. На всех этапах подготовки важной составляющей тренировок по физической подготовке должны быть циклические упражнения (в том числе аэробные), такие как бег, плавание, упражнения со скакалкой. Из новых доступных и интересных видов спорта можно рекомендовать роликовые коньки. Циклические упражнения не только способствуют укреплению сердечной мышцы и развитию общей выносливости, но и помогают правильно формировать группы мышц нижних конечностей, задействованных в выполнении многих элементов базовой техники.

Для развития физических качеств (взрывной силы, силовой выносливости, абсолютной силы, общей выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки с различными интервалами работы и отдыха. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений. Тренеру-преподавателю следует учитывать, что тренировки в зале, сопряженные с большим объёмом анаэробной работы вызывают к концу недели накопление в мышцах молочной кислоты-продукта анаэробного расщепления глюкозы, что ведет к синдрому «забитости» мышц, болевым ощущениям и быстрой утомляемости. В этой связи необходимо предусмотреть в микроцикле традиционные восстановительные процедуры (массаж, баня).

В зависимости от цикла спортивной тренировки, техническая подготовка строится по принципу многократного повторения и постепенности, и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов сначала в комбинации движений, затем в комплексы. На каждом этапе роста мастерства спортсмена, требования, предъявляемые к

технической подготовке, возрастают пропорционально росту физических возможностей. Для совершенствования физических возможностей спортсменов следует использовать упражнения для развития тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении технико-тактических действий.

Список литературы, рекомендуемой в помощь тренерам-преподавателям

1. Бойко В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПбГАФК, 1996. – 47с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт 1988. – 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977. – 142 с.
5. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств/ под общей ред. А.В. Карасёва. М.: Лептос. 1994. – 368 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
11. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
12. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241 с.
13. Допинг- контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40с.
14. Музруков Г.Н. Основы ушу // Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576с.
15. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;

