|  |
| --- |
| **Муниципальное автономное**  **учреждение Специализированная спортивная школа олимпийского резерва г. Ижевска**  **«Юный Динамовец»** |
| |  | | --- | |  | | 426061, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул. Ворошилова, д. 68, т: 463-063,  e-mail: [udinamovec@mail.ru](mailto:udinamovec@mail.ru), сайт: юдинамовец.рф | |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» Тренерским советомМАУ ССШОР«Юный Динамовец»Протокол № «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. | «Утверждаю»Директор МАУ ССШОР «Юный Динамовец»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Программа спортивной подготовки**

**по восточному боевому единоборству**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки в виде спорта восточное боевое единоборство, утвержденного 22.12.2015 года Министерством спорта Российской Федерации

(приказ № 1225)

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;

- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4 года;

- совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;

- высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Разработчики Программы:

Загидуллин Такиулла Негаматуллович

Отличник физической культуры

Капралова Александра Михайловна

старший преподаватель

кафедры «Физическая культура и спорт»

ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

Ижевск, 2016

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………......................................** | **4** |
| 1.1. | Характеристика вида спорта и его отличительные особенности ……… | 6 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...…….. | 10 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки ……………………………. | 12 |
| **2.** | **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....……….** | **16** |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо….. | 16 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………..................................... | 18 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....………….. | 19 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы …………………………………………… | 20 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....………. | 22 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..……… | 25 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности …. | 26 |
| 2.8. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…. | 29 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………………… | 32 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….……… | 34 |
| 2.11. | Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) …………………………………………………… | 35 |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....…….** | **41** |
| 3.1. | Основы многолетней подготовки спортсменов……………………………. | 41 |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований……………………………………………...…………………. | 48 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок… | 53 |
| 3.4. | Планирование спортивных результатов …………………………...………. | 53 |
| 3.5. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …………………………. | 55 |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...…………….. | 59 |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки ………….. | 95 |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств …………………………. | 100 |
| 3.9. | Антидопинговые мероприятия……………..…………………………..….... | 102 |
| 3.10. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....………. | 106 |
| **4.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….…..** | 107 |
| 4.1. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в плавание … | 107 |
| 4.2. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки ..……………………...…................................... | 111 |
| 4.3. | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки…………………………………… | 112 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку……………………………………..……………….. | 114 |
| 4.5. | Методические указания по организации тестирования……………........... | 121 |
| 4.6. | Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса………………………………… | 121 |
| **5.** | **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ……………………………………………………………** | **122** |
| **6.** | **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ..……….......** | **123** |
| 6.1. | Список литературных источников ………………………………...………. | 123 |
| 6.2. | Список Интернет ресурсов ………………………………………………… | 123 |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………….....** | 125 |