

## Батарея педагогических тестов

### **1. Челночный бег 4 x 10 м.**

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 10 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 10 м в обратном направлении. Всего преодолевается 4 отрезка.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

### **2. Круговой удар дальней ногой в корпус.**

Процедура тестирования. Испытуемый становится в боевую стойку и по команде выполняет удар дальней (задней) ногой с максимальной скоростью по мешку (лапе, макиваре) в средний уровень за 10 секунд. После выполняет другой ногой.

Результат. Фиксируется количество ударов нанесенных по мешку (лапе, макиваре) за 10 секунд.

### **3. Челночный бег спиной вперед 4 x 10 м.**

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией спиной в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 10 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 10 м в обратном направлении. Всего преодолевается 4 отрезка.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

### **4. Челночный бег (Веерный бег) 10 x 4 м.**

Оборудование. Пилоны (набивные мячи) – 5 шт., с нанесенными цифрами (от 1 до 5). Ровная площадка для бега с длиной стороны не менее 7-8 м. Пронумерованные пилоны располагаются «веером» на расстоянии 150 см друг от друга. Расстояние до центральной отметки – 4 м.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит на старте (возле центрального пилон) в положении высокого старта спиной. Испытуемый, услышав команду, с максимальной скоростью пробегает расстояние до пилон, касается его рукой и возвращается назад (к центральному пилону). Процедура повторяется 5 раз.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

### **5. Бег «зигзагом» 10 x 4 м с поворотами на 360\*.**

Оборудование. Разметка дистанции: общий коридор для бега должен иметь ширину не менее 5 м; в начале и конце каждого из 4-х метровых отрезков выставлены пилоны (набивные мячи).

Процедура тестирования. По команде «На старт» испытуемый становится в положение высокого старта и по команде «Марш» преодолевает пять 3-х метровых отрезков, двигаясь по «зигзагообразным» прямым (влево и вправо под углом 45 градусов) вперед, а затем пять 4-х

метровых отрезков назад. Расположенный в конце каждого отрезка пилон испытуемый обегает поочередно влево и вправо. На каждом из 4-х метровых отрезков испытуемый должен выполнить поворот на 360\*, поочередно в левую и правую стороны (всего 10 поворотов).

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

#### **6. Прыжок в длину с места спиной вперед.**

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение спиной вперед (ступни ног параллельно) и толчком двумя ногами с одновременным взмахом рук совершает прыжок назад. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

#### **7. Приседание на одной ноге («пистолет»).**

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает одной ногой на ограниченную опору (тумба, гимнастическая скамейка) высотой 20–30см от пола. Держась рукой за партнера (шведскую стенку), по команде «Марш!», выполняет приседание на опорной ноге за 10 секунд. После выполняет упражнение другой ногой.

Оценка результатов. Засчитывается количество приседаний на опорной ноге за 10 секунд.

#### **8. Прыжок в длину с места.**

Процедура тестирования. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение (ступни ног параллельно) и толчком двумя ногами с одновременным взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

#### **9. Выпрыгивание вверх с места.**

Процедура тестирования. И.п. – стойка ноги врозь, ноги слегка согнуты в коленных суставах. После предварительного приседа выпрыгнуть вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от условного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясницы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разности конечного и исходного.

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из двух (трех) попыток.

#### **10. Метание набивного мяча (ядра) 3 кг.**

Процедура тестирования. Метание выполняется двумя руками снизу стоя лицом вперед

Оценка результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток

### **11. Подтягивание на перекладине из виса.**

Процедура тестирования. И.п.: вис на перекладине хватом сверху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество повторений.

### **12. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Процедура тестирования. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки за головой. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Испытуемый поднимает туловище до касания локтями колен. Затем возвращается в исходное положение до касания лопатками пола. При нарушении правил попытка не засчитывается.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество полных циклов, выполненных за 30 секунд.

### **13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Процедура тестирования. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Оценка результатов. Оценивается максимальное количество повторений.

### **14. Челночный бег 10 x 20 м.**

Оборудование. Разметка дистанции: коридор для бега должен иметь ширину не менее 1 м (не обозначается); линии «старта» и «финиша» должны быть обозначены краской или скотчем.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит перед линией в положении высокого старта и по команде «Марш» с максимальной скоростью преодолевает отрезок 20 м, касается линии ступней ноги (рукой) и преодолевает отрезок 20 м в обратном направлении. Всего преодолевается 10 отрезков.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0.1 с.

### **15. Боковой удар дальней ногой в корпус.**

Процедура тестирования. Испытуемый становится в боевую стойку и по команде выполняет удар дальней (задней) ногой с максимальной скоростью по мешку (лапе, макиваре) в средний уровень за 1 минуту. После выполняет другой ногой.

Результат. Фиксируется количество ударов, нанесенных по мешку (лапе, макиваре) за 1 минуту.

### **16. Наклон вперед в положении сидя.**

Процедура тестирования. Упражнение выполняется из положения сидя, ноги врозь, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и

поверхностью линейки, прикрепленной к полу таким образом, чтобы нулевая отметка совпадала с поверхностью стоп испытуемого. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

## *Оценка специальной технико-тактической подготовленности*

Таблица 1 – Критерии оценки базовых приемов каратэ

Оценка	Критерии выставления оценки
10	Высокоэффективное выполнение приема (задания)
9	При высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях
8	При выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения
7	При выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах
6	При выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно
5	При выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью
4	Отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведших к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движения
3	Низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, потеря концентрации внимания
2	Выполнение приема (задания) сильно искажено, допущена потеря равновесия, приведшая к падению
1	Поставленная в данном задании цель не достигнута

Протокол экспертной оценки технической подготовленности спортсмена

Ф.И.О. спортсмена \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_ Место проведения \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

Прием (задание)	Оценочные параметры				Итоговая оценка	
	двигательные ошибки		скорость выпол- нения	сохранение равновесия		точность и стабиль- ность
	ГУД	КУД				

Комиссия в составе: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ФИО тренера: \_\_\_\_\_

### План-конспект УТЗ

Группа: \_\_\_\_\_ возраст: \_\_\_\_\_

Направленность УТЗ: \_\_\_\_\_

Задачи УТЗ: 1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Часть УТЗ	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная (общая разминка)	1. Организационные мероприятия. 2. Беговые упражнения. 3. Перестроение на ОРУ. 4. ОРУ.		
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			



## **ПРИМЕР**

**Мезоцикл №** (порядковый номер мезоцикла, считая с начала макроцикла)

**Контингент спортсменов** – этап СС (17-18 лет, КМС)

**Тип мезоцикла** - базовый

**Оценка текущего функционального состояния спортсменов** – функциональные показатели в пределах нормы, острых травм и повреждений нет.

**Главные задачи:**

### **ТТП**

– совершенствование защитно-контратакующей манеры ведения боя, основанной на скоростном доминировании;

- совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)

### **ФП**

– совершенствование силовых способностей (ведущий компонент – взрывная сила) за счет комбинации нагрузок направленных на развитие максимальной и взрывной силы

- совершенствование скорости одиночных ударных движений (стартовый компонент) за счет использования легких утяжелителей и комбинации упражнений силового и скоростного характера

### **Дополнительные задачи**

- освоение новых сочетаний приемов защиты от круговых ударов ногами и контратакующих ударов руками

- исправление ошибок в базовых приемах защиты и сочетаниях приемов защиты и контратакующих ударных движений

- поддержание уровня анаэробной выносливости (переход от упражнений общей направленности к упр. специальной направленности)

- увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов

- укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).

Раздел под-ки	Краткая формулировка задач	1	2	3	4
ТТП	1. Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких)	++	+	+	*
	2. Соверш техники ударов руками (только основные)	++	*	*	*
	3. Соверш. техники ударов ногами (только основные)	+	*	*	*
	4. Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	*	*	*	*
	5. Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях				+
	6. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	++	+	*	*
	7. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на скоростное доминирование)		+	+	++
	8. Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на силовое доминирование)		++	+	
	9. Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках			+	+
СФП	1. Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	++	++	+	*
	2. Развитие максимальной силы мышц ног		+	++	++
	3. Развитие взрывной силы мышц рук и ПП		*	+	++

	4. Развитие взрывной силы мышц ног	*	*	*	*
	5. Совершенствование скорости одиночных ударных движений	*	*	*	*
	6. <i>Поддержание уровня анаэробной выносливости</i>	*	*	*	*
	7. <i>Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов</i>	+	+	*	*
	8. <i>Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).</i>	*	*	*	*
	9. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)	*	*	*	*

**План мезоцикла подготовки (техничко-тактическая подготовка)**  
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Техничко-тактическая подготовка	
		Главные задачи	Дополнительные задачи
№1 Базов.			
№2 Ударн.			
№3 Ударн.			
№4 Восст.			

**План мезоцикла подготовки (физическая подготовка)**  
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Физическая подготовка (развитие двигательных способностей)	
		Главные задачи	Дополнительные задачи
№			
№			

№			
№			

### План комплексного микроцикла подготовки

Микроциклы (№№ и тип)	Общая величина нагрузки в МкЦ	Технико-тактическая подготовка		Физическая подготовка	
		Главные задачи	Дополнительные задачи	Главные задачи	Дополнительные задачи
№					
№					
№					
№					

**ПРИМЕР**

**Микроцикл №** (порядковый номер микроцикла в мезоцикле, в скобках номер микроцикла, считая с начала макроцикла)

**Контингент тренирующихся(ФИО)** \_\_\_\_\_

**Тип микроцикла** \_\_\_\_\_

**Оценка текущего функционального состояния спортсменов** \_\_\_\_\_

**Главные задачи:**

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

**Дополнительные задачи:**

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

**Логическая схема последовательности решения задач**

- совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)совершенствование техники ударных комбинаций (3)
- совершенствование техники ударных комбинаций (3)

**План микроцикла подготовки (техничко-тактическая подготовка)  
(вариант распределения целевых задач подготовки)**

Дни микроцикла	Суммарная величина нагрузки	Техничко-тактическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Первый	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1.Соверш. техники ударов руками (только основные связки) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах
Второй	Большая	Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях	2.Соверш комбинационных построений на снарядах
Третий	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1..Соверш. техники ударов ногами (только основные) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах
Четвертый		1.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на скоростное доминирование)	1. СПУ (совершенствование техники уходов, нырков и уклонов) 2. Совершенствование техники маневрирования.
Пятый		1.Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках	
Шестой		1.Инд отработка техники ударов руками на лапах (работа с тренером)	1.Соверш комбинационных построений в на снарядах
Седьмой		1.совершенствование техники ударов руками. (СПУ, бой с тенью).	

**План микроцикла подготовки (развитие двигательных способностей)**  
(вариант распределения целевых задач подготовки)

Дни микроцикла	Суммарная величина Нагрузки	Физическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Пон (1)	значительная	Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).</li> <li>2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов</li> </ol>
Вт (2)	большая	Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)</li> </ol>
Срд (3)	средняя	Развитие взрывной силы мышц ног	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).</li> <li>2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов</li> </ol>
Четв (4)	средняя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие максимальной силы мышц ног</li> <li>2. Развитие взрывной силы мышц рук и ПП</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)</li> <li>2. Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов</li> </ol>
Пят (5)	значительная		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Поддержание уровня анаэробной выносливости</i></li> </ol>
Сб (6)	средняя	Комплексное развитие максимальной силы мышц рук и ПП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений).</li> <li>2. Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)</li> </ol>

### План комплексного микроцикла подготовки

Дни микроцикла	Суммарная величина Нагрузки	Технико-тактическая подготовка		Физическая подготовка	
		Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)	Главные задачи (величина нагрузки)	Дополнительные задачи (величина нагрузки)
Первый	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1.Соверш. техники ударов руками (только основные связки) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Второй	Большая	Соверш комбинационных построений в необусловленных учебных заданиях	2.Соверш комбинационных построений на снарядах	Развитие максимальной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)
Третий	Значительная	1.Совершенствование техники базовых приемов защиты (если надо, указать каких) 2.Совершенствование навыков позиционно-выжидательной защиты (при использовании противником атакующей манеры, направленной на игровое доминирование)	1..Соверш. техники ударов ногами (только основные) 2.Соверш комбинационных построений в учебных заданиях и на снарядах	Развитие взрывной силы мышц ног	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов
Четвертый	Средняя		1. СПУ (совершенствование техники уходов, нырков и уклонов) 2. Совершенствование техники маневрирования.	1.Развитие максимальной силы мышц ног 2.Развитие взрывной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса) 2.Увеличение функциональных (рессорных) функций голеностопных суставов

Пятый	Значительная	1.Совершенствование отдельных (лучше указать более конкретно) тактических компонентов в соревновательных поединках			1.Поддержание уровня анаэробной выносливости
Шестой	Средняя	1.Инд отработка техники ударов руками на лапах (работа с тренером)	1.Соверш комбинационных построений в на снарядах	1.Комплексное развитие максимальной силы мышц рук и ПП	1.Укрепление мышц спины (выполнение специального посттравматического (профилактического) комплекса упражнений). 1.Укрепление мышц сгибателей туловища (брюшного пресса)
Седьмой	Малая	1.совершенствование техники ударов руками. (СПУ, бой с тенью).			

**Примерный образец плана-конспекта тренировочного занятия  
(приведен пример заданий основной части занятия)**

№№ зд/упр	Локальные задачи / методические приемы.	Содержание упражнений, заданий	Дозировка	Тренировочный эффект
1.	<p><b>Гл.зад.1. Локальная задача:</b> развитие скоростной силы (преимущественно «стартового» компонента) мышц разгибателей рук</p> <p><b>Логическое обоснование выбора упражнений и параметров нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать упражнения, позволяющие целенаправленно воздействовать на мышцы-разгибатели рук в начальной фазе движения;</li> <li>- подобрать упражнения, позволяющие совершенствовать способность к реализации «стартового» компонента в соревновательных приемах;</li> <li>- продолжительность отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления</li> </ul>	<p>1. Круговые движения руками над головой и перед собой с отягощением 10 кг (блин штанги)</p> <p>2. Жим штанги весом 40 % от макс. лежа на горизонтальной скамье (выполнять медленно в сочетании с ритмичным дыханием).</p>	<p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p>	<p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p>
1.	<p><b>Локальная задача:</b> развитие скоростной силы (преимущественно «стартового» компонента) мышц разгибателей рук</p> <p><b>Логическое обоснование выбора упражнений и параметров нагрузки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подобрать упражнения, позволяющие целенаправленно воздействовать на мышцы-разгибатели рук в начальной фазе движения;</li> <li>- подобрать упражнения, позволяющие совершенствовать способность к реализации «стартового» компонента в соревновательных приемах;</li> <li>- продолжительность отдельных упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения без снижения скорости движений и утомления</li> </ul>	<p>1. Круговые движения руками над головой и перед собой с отягощением 10 кг (блин штанги)</p> <p>2. Жим штанги весом 40 % от макс. лежа на горизонтальной скамье (выполнять медленно в сочетании с ритмичным дыханием).</p>	<p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p> <p>2 x 12 – 15 ч/з 1.30 -2 мин</p>	<p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p> <p>Активизация мышечного тонуса, состояние повышенной работоспособности</p>


## Разминочный комплекс № 1

*Задача:* ускорить процесс вработывания и подготовить организм занимающихся для выполнения интенсивных нагрузок скоростной, скоростно-силовой и силовой направленности

№ п/п	Содержание упражнений, заданий	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	<p><i>1.1. Упражнения для разминки в движении</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленная и ускоренная ходьба;</li> <li>- ходьба в сочетании с амплитудными движениями рук и туловища;</li> <li>- бег разминочный (в медленном темпе);</li> <li>- бег с «захлестыванием» голени назад;</li> <li>- бег с ускорением и замедлением;</li> <li>- бег с подскоками вверх (поочередным отталкиванием левой/правой);</li> <li>- бег приставными шагами, спиной вперед, с поворотами и т.п.</li> <li>- медленная ходьба, восстановление дыхания</li> </ul>	3 – 4 мин	<p><i>Для группы упр.1.1.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скорость передвижения увеличивать постепенно;</li> <li>- дыхание не задерживать, дышать ритмично в такт движений;</li> <li>- при выполнении разновидностей беговых упр. амплитуду движений и скорость увеличивать постепенно.</li> </ul>
2.	<p><i>2.1. Упражнения разминки на месте</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. – о.с; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, подняться на носки - вверх, опуская руки в и.п.;</li> <li>- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;</li> <li>- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;</li> <li>- и.п. – ноги врозь, руки согнуты к плечам; круговые движения рук вперед и назад отводя локти назад до сведения лопаток.</li> <li>- и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра с наклоном туловища в другую сторону;</li> <li>- и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе; пружинистые наклоны туловища к ногам (или левой/правой поочередно);</li> <li>- то же, но одновременно отводя одноименную руку вверх в сторону, разноименную – к ноге.</li> <li>- и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе; наклоны туловища до горизонтального положения, не сгибая коленей.</li> </ul>	3 - 4 мин	<p><i>Для группы упр.2.1.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения начинать плавно с постепенным увеличением скорости;</li> <li>- стремиться к увеличению амплитуды движений;</li> <li>- при появлении болевых ощущений уменьшить амплитуду движений;</li> <li>- в паузах между выполнением упражнений расслабить мышцы;</li> </ul>
	<p><i>2.2. Упражнения с преимущественным воздействием на «растягивание».</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, руками коснуться пяток;</li> <li>- и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);</li> </ul>	3 - 4 мин	<p><i>Для группы 2.2.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- см. аналогично 2.1.</li> </ul>

	<p>- и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить рукам за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;</p> <p>- и.п. - о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;</p> <p>- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;</p> <p>- и.п. – о.с., поочередные махи ногой с отведением рук назад;</p> <p>- то же, но в момент максимального подъема ноги коснуться ладонями носка ноги;</p> <p>- и.п. – положение выпада вперед (левая/правая впереди), пружинистыми движениями выпрямлять ноги в коленях, стремясь сделать «шпагат».</p> <p><i>2.3. Упражнения на гибкость в парах</i></p> <p>- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;</p> <p>- то же, но наклон к опорной ноге;</p> <p>- то же, но партнер отводит ногу в сторону;</p> <p>- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;</p> <p><i>2.4. Упражнения для разминки и укрепления мышц и связок шеи</i></p> <p>- наклоны головы вперед-назад, в стороны;</p> <p>- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения удерживая голову выполняющего своими руками;</p> <p>- повороты в стороны, круговые движения головой;</p> <p>- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;</p> <p>- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой; затем то же - руки на затылке.</p> <p><i>3. Акробатические упражнения</i></p> <p>- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя (то же, но с закрытыми глазами);</p> <p>- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя (то же, но с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках);</p>	<p>1 - 2 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p><i>Для группы 2.3.:</i> - см. аналогично 2.1</p> <p><i>Для группы 2.4.:</i> - см. аналогично 2.1 - амплитуду движений увеличивать постепенно;</p> <p>- степень сопротивления увеличивать постепенно;</p> <p><i>Для группы упр. 3.</i> - упражнения выполнять на мягком покрытии;</p>
--	--	--	---

	<p>- подъем разгибом из положения лежа на спине;  - переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний.</p> <p><i>4. Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц</i></p> <p>- и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;</p> <p>- и.п. - о.с; выполнение: руки поднять через стороны вверх - вдох, затем расслабить мышцы и уронить руки вниз -выдох;</p>	<p>1 мин</p>	<p>- упражнения выполнять в индивидуальном режиме</p>
--	--	--------------	---

## Учет тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки

Основное содержание подготовки	Макроцикл				
	Месяцы	09	10	11	12
	(№№ недель)	1-5	5-9	10-14	15-19
	ед.изм.	Объемы основных нагрузок			
1. Участие в соревнованиях (дата)					
<b>2. Физическая (двигательная) подготовка</b>					
2.1. Развитие скоростных способностей:					
- бег и беговые упражнения (инт.80-90%)	мин				
- бег и беговые упражнения (инт. св.90%)	мин				
- прыжковые упражнения (инт. 80-90%)	мин				
- прыжковые упражнения (инт. св.90%)	мин				
- броски, метания (ядро, наб.мячи и т.п.)	мин				
- имитационные упр. с утяжелителями	мин				
- упр. на совершенствование ПДвР и СДвР	мин				
- спортивные игры, игровые упражнения	мин				
2.2. Развитие силовых способностей:					
- сил.упр. (макс. сила, н.к.)	мин (тн)				
- сил.упр. (макс. сила, п.п.)	мин (тн)				
- сил.упр. (скоростн. сила, н.к.)	мин (тн)				
- сил.упр. (скоростн. сила, п.п.)	мин (тн)				
- сил. упр. (сил.выносл., н.к.)	мин (тн)				
- сил. упр. (сил.выносл, п.п.)	мин (тн)				
- общеразвивающие сил.упражнения	мин				
2.3. Развитие коорд. способностей:	мин				
- упр. на развитие ведущих кс	мин				
- упр. на развитие фоновых кс	мин				
2.4. Развитие выносливости:					
- общая (аэробная) выносливость	мин				
- анаэробная выносливость (ср.инт.)	мин				
- анаэробная выносливость (выс.инт.)	мин				
<b>3. Техничко-тактическая подготовка:</b>					
3.1. УТЗ (СПУ) техника/скорость	мин				
3.2. УТЗ (СПУ) техника/скоростная сила	мин				
3.3. УТЗ (СПУ) техника/ спец. выносливость	мин				
3.4. ОУЗП (техн-такт./ скор.направленность)	мин				
3.5. ОУЗП (техн-такт./ спец. выносл. ср. инт.)	мин				
3.6. ОУЗП (техн-такт./спец. выносл. выс. инт.)	мин				
3.7. НУЗП (техн-такт. спец. выносл. ср. инт.)	мин				
3.8. НУЗП (техн-такт. спец. выносл. выс. инт.)	мин				
3.9. Учебно-тренировочные спарринги	мин				
3.10. Соревновательные поединки	мин				

