

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вейделевская спортивная школа»**

«Рассмотрена»
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Вейделевская СШ»
протокол № 1 от «29» июня 2023г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «Вейделевская СШ»

Е.Пелехоце

приказ № 71 от «29» июня 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «КИОКУСИНКАЙ»**

По этапам спортивной подготовки: НП, ТГ

Срок реализации программы: 8 лет

**Авторы-составители: Кобцева Л.В., заместитель директора
МБУ ДО «Вейделевская СШ»,
Кириллов Д.С.-инструктор-методист
МБУ ДО «Вейделевская СШ**

Год составления: 2023г.

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября № 989 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Срок реализации Программы бессрочен. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на этапах начальной подготовки, тренировочного (спортивной специализации). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы – обеспечение совершенствования процесса многолетней подготовки спортсменов, развития физических качеств, уровня овладения двигательными действиями у юных спортсменов.

Оздоровительная цель: оздоровительно-развивающая направленность, сочетающая учебную тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Задачи образовательной программы:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- методическая работа по развитию юношеского спорта;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 8 до 18 лет. Сроки реализации образовательной программы 8 лет.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в данной программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеofilьмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Ожидаемые результаты освоения программы:

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства общей физической подготовки.
3. Осваивают основные средства специальной физической подготовки.
4. Осваивают основные средства технико-тактического мастерства.
5. Повышается уровень функциональной подготовки.
6. Приобретают соревновательный опыт.
7. Приобретают знания и навыки тренера и судьи.
8. Укрепляют здоровье.

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Проведение контрольных испытаний с целью выявления полученных результатов по ОФП и СФП на начало и конец учебного года;
2. Мониторинг здоровья;
3. Участие в соревнованиях;
4. Выполнение разрядных требований;
5. Самостоятельное проведение судейства соревнований различного уровня.
- 6.

Программа состоит из двух частей:

- 1-я часть программы – нормативная, которая включает количественные рекомендации по группам занимающихся общефизической, технико-тактической, теоретической подготовкой, а также систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ. Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

- 2-я часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, а также дети, достигшие 8-летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие контрольные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники каратэ-киокусинкай, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из крепких и здоровых учащихся, прошедших необходимую специальную подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специально-физической подготовке, сдавших экзамены на квалификационную степень (кю) и выполнивших спортивные разряды. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,

**проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	8	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832	1040

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

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

ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КИОКУСИНКАЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПЕРВЕНСТВА РОССИИ, ФО, СУБЪЕКТА РФ И ДРУГИХ НЕОФИЦИАЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Мальчики и девочки		Младшие юноши и девушки	
6-7 лет	8-9 лет	11-12 лет	
Мальчики до 20 кг	Мальчики до 25 кг	Младшие юноши до 30 кг	

до 25 кг до 30 кг до 35 кг до 40 кг свыше 40 кг	до 30 кг до 35 кг до 40 кг до 45 кг свыше 45 кг	до 35 кг до 40 кг до 45 кг до 50 кг свыше 50 кг
Девочки до 20 кг до 25 кг до 30 кг до 35 кг до 40 кг свыше 40 кг	Девочки до 25 кг до 30 кг до 35 кг до 40 кг до 45 кг свыше 45 кг	Младшие девушки до 30 кг до 35 кг до 40 кг до 45 кг до 50 кг свыше 50 кг
Младшие юноши и девушки (12-13 лет)	Юноши и девушки (14-15 лет)	Юниоры и юниорки (16-17 лет)
Младшие юноши -30 кг - 173 066 1811 Н -35 кг - 173 067 1811 Н -40 кг - 173 068 1811 Н -45 кг - 173 069 1811 Н -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С +55 кг - 173 072 1811 Н	Юноши -40 кг - 173 068 1811 Н -45 кг - 173 069 1811 Н -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С -60 кг - 173 073 1811 С -65 кг - 173 075 1811 С +65 кг - 173 076 1811 С	Юниоры -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С -60 кг - 173 073 1811 С -65 кг - 173 075 1811 С -70 кг - 173 077 1811 А +70 кг - 173 078 1811 Ю
Младшие девушки -30 кг - 173 066 1811 Н -35 кг - 173 067 1811 Н -40 кг - 173 068 1811 Н -45 кг - 173 069 1811 Н -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С +55 кг - 173 072 1811 Н	Девушки -40 кг - 173 068 1811 Н -45 кг - 173 069 1811 Н -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С +55 кг - 173 072 1811 Н	Юниорки -45 кг - 173 069 1811 Н -50 кг - 173 070 1811 Н -55 кг - 173 071 1811 С -60 кг - 173 073 1811 С +60 кг - 173 074 1811 С

Регламенты поединков:

Мальчики и девочки 6-7 лет:

1 мин. + 1/2 мин. + взвешивание (разница в весе любая) + 1/2 мин.

Мальчики и девочки 8-9 лет:

1 мин. + 1 мин. + взвешивание (разница в весе должна более 1 кг) + 1/2 мин.

Младшие юноши, девушки 10-11 лет:

1,5 мин. + 1 мин. + взвешивание (разница в весе должна составлять более 2 кг) + 1 мин.

Младшие юноши, девушки 12-13 лет:

2 мин. + 1 мин. + взвешивание (разница в весе должна составлять более 3 кг) + 1 мин.

Юноши, девушки 14-15 лет:

2 мин. + 2 мин. + взвешивание (разница в весе должна составлять более 3 кг) + 1 мин.

Юниоры и юниорки 16-17 лет:

2 мин. + 2 мин. + взвешивание (разница в весе должна составлять более 3 кг) + 2 мин.

**Единая Всероссийская спортивная классификация
по виду спорта Киокусинкай (дисциплина Кумитэ)**

№ п/п	Статус спортивных соревнований	Возрастные категории (лет)	МС	КМ С	Спортивные разряды			Юношеские спортивные		
					1	2	3	1	2	3
Занять место										
1.	Первенство ДЮСШ	8-9							1	2-3
		10-11							1-2	3-4
		12-13						1	2-3	4-5
		14-15				1	2-3	4-6		
		16-17				1	2-3	4-5		
2.	Первенство города	8-9							1-2	3-4
		10-11						1	2-3	4
		12-13						1-2	3-4	5-6
		14-15				1-2	3-4	5-8		
		16-17				1-2	3-4	5-6		
3.	Первенство района	8-9						1	2-3	4-5
		10-11					1	2-3	4-5	
		12-13				1	2-3	4-5		
		14-15				1	2-3	4-5		
		16-17				1-2	3-4	5-6		
4.	Первенство области	8-9						1-2	3-4	5-6
		10-11					1-2	3-4	5-6	
		12-13				1-2	3-4	5-6		
		14-15				1-2	3-4	5-6		
		16-17			1-2	3	4-5			
5.	Первенство Федерального округа	8-9					1	2-3	4-5	
		10-11				1	2-3	4-5		
		12-13				1	2-3	4-5		
		14-15			1	2-3	4-5			
		16-17 лет			1-3	4	5-6			
6.	Всероссийские спортивные соревнования	8-9								
		10-11								
		12-13			1-2	3				
		14-15			1	2-4				
		16-17			1-3	4-5				
7.	Первенство России	8-9								
		10-11								
		12-13			1-2	3-4				
		14-15			1-2	3-4				
		16-17			1-4	5-6				
8.	Международные спортивные	8-9								
		10-11								

	соревнования	12-13			1-3	4-5				
		14-15		1-3	4					
		16-17	1-2	3-4						
9.	Первенство Европы	8-9								
		10-11								
		12-13			1-3	4-6				
		14-15		1-3	4-5					
		16-17	1-3							
10.	Первенство Мира	8-9								
		10-11								
		12-13			1-4	5-8				
		14-15		1-4	5-6					
		16-17	1-4							

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года, с условием выполнения контрольных нормативов для данной группы.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25 %.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

15.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18	3-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36	18-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16

	соревнованиях (%)						
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34	14-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28	22-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 г.	2 г.	3г.	4.г	5г.		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	8	8	8	12	12	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	2	2	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)(мин.-макс.)									
		12-20			10-15					3-5	
1.	Общая физическая подготовка	141	141	141	163	163					
2.	Специальная физическая подготовка	40	40	40	92	92					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	4	4					
4.	Техническая подготовка	58	58	58	64	64					
5.	Тактическая подготовка	14	14	14	20	20	35	42	54		
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	12	12	12	14	14		
7.	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	6	6		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2	2	2	2	2		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	2	2	2		
11.	Самостоятельная работа по индивидуальным планам	36	36	36	48	48	48	72	72	96	
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	+	+	+	+	
Общее количество часов в год		312	312	312	416	416	416	624	624	832	

Годовой учебно-тренировочный план

Для учащихся групп спортивного совершенствования учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений: 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов. 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки соотношением между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно уменьшается удельный вес средств ОФП; 3) непрерывное совершенствование спортивной техники. 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов. 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания. 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее –

тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Направление на спортивные соревнования происходит на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины содержащей в своем наименовании слово «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай»

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Т А Б Л И Ц А
КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ПО С.Ф.П.**

№ п/п	Виды испытаний	Пол	В о з р а с т (лет)													
			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		

1.	Удар рукой (цуки) (кол-во раз)	Юн.	50	70	100	100	150	150	200	200	250	250	300	300
		Дев.	30	50	70	100	100	150	150	200	200	250	250	300
2.	Удар ногой (маваси гери) (кол-во раз)	Юн.	50	70	100	100	150	150	200	200	250	250	300	300
		Дев.	30	50	70	100	100	150	150	200	200	250	250	300
3.	Упражнение «звёздочка» (мин.)	Юн.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
		Дев.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
4.	Упражнение «беговая дорожка» (мин.)	Юн.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
		Дев.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
5.	Прыжки с ударом ноги (мин.)	Юн.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
		Дев.	0,5	0,5	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5
6.	Удары руками в беге (кол-во раз 1 мин.)	Юн.	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
		Дев.	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
7.	Прямые удары ногами в подушку (кол-во раз 1 мин.)	Юн.	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	110	120
		Дев.	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
8.	Боковой удар ногой в мешок (кол-во раз 1 мин.)	Юн.	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	110	120
		Дев.	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
9.	Прыжки через пояс (кол-во раз)	Юн.	2	4	6	8	10	12	14	16	18	22	26	30
		Дев.	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
10.	Стойка (киба дачи) (мин.)	Юн.	0,5	0,5	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
		Дев.	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2
11.	Стойка на руках, голове (сек.)	Юн.	20	25	30	35	40	45	50	55	60	70	80	90
		Дев.	10	15	20	25	30	30	35	40	45	50	55	60

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания 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, разминка и т.д. Сдача контрольных нормативов проводится по группам, но возможны и совместные зачёты. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам

подготовки. Его распределение по годам обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. Планирование спортивных результатов по годам обучения. Организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

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

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. 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.

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

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

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

Работа спортивных школ планируется в следующих формах: общий годичный план, учебный план отделения, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в спортивных школах являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

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

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки

предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

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

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30–40 мин.

Таблица 38. Распределение времени по частям урока в зависимости от его типа (мин)

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной

Часть урока	Тип урока			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

проводится разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

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

Содержание разминки перед соревнованием то же, что и перед тренировочным занятием,

однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60–80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

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

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

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

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Спортивно-оздоровительный этап:

Цель — выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта. Возраст занимающихся 6–17 лет.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
4. Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
5. Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Направленность — заключается в создании условий для работы и решении возникающих проблем на данном этапе.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, выявлены необходимые условия, которые необходимо создать, и возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития. **Рассмотрим основные из них:**

- Педагогическая компетентность тренера-преподавателя;
- Наличие материально-технической базы;
- Создание родительских и попечительских советов.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса:

1. Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
2. Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
3. Небольшой объём знаний в области физической культуры.
4. В большинстве случаев слабое физическое развитие.
5. Отсутствие привычки трудиться.
6. Низкий уровень двигательной активности.
7. Ослабленное здоровье.
8. Возможные вредные привычки.
9. Антисоциальные ценности в группах общения этих подростков.
10. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
11. Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
12. Отсутствие, каких либо целей в жизни.
13. Отсутствие общественно полезных авторитетов.
14. Отсутствие денег для нормального существования. Нет денег для нормального питания, проезда, соответствующей одежды по сезону.
15. Низкий уровень развития психологических качеств.
16. Отсутствие должного интереса к занятиям, непонимание и нежелание укреплять свое здоровье.
17. Отсутствие элементарных теоретических знаний по анатомии, гигиене, здоровому образу жизни.
18. Низкий уровень основных учебных умений. Отсюда боязнь быть непонятыми или осмеянными товарищами.
19. Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими людьми.
20. Стереотип мышления о будущих занятиях единоборствами не соответствует действительности.
21. Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся.
22. Сравнение отношения спортивного коллектива к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором образования были и остаются отношения и действия тренера-преподавателя, который определяет собой ту или иную степень успешности образования.

Все тренировочные процессы носят двусторонний характер: каждому действию педагога соответствует определённая деятельность учеников. Деятельность тренера по организации творческой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный процесс невозможен также без поддержания педагога интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности и реалистической самооценке достижений лучше и с большей пользой, чем мотивы экзаменационного успеха и внешних поощрений.

Каждый элемент тренировочного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная реакция учителя в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом существенно учитывать те моральные и физические усилия со

стороны занимающегося.

Педагогическая целесообразность СОГ заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Основные средства тренировки:

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 (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);

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

Основные направления тренировки.

Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам (кихон): низкие боевые стойки, передвижения в них, прямые одиночные удары и защита от них.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на 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 – простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля.

Уже на этом этапе тренировки включают использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. комплекс методик позволит определить:

- А) состояние здоровья юного спортсмена;
- Б) показатели телосложения;
- В) степень тренированности;
- Г) уровень подготовленности;
- Д) величину выполненной тренировочной нагрузки;

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Практический материал **Общая физическая подготовка**

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости:

1. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
2. Подскоки вверх на заданную высоту
3. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной

высоте

4. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

5. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

6. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

7. Кувырки вперед, назад

8. Кувырки через левое, правое плечо

9. Колесо через левое, правое плечо

10. Колесо через левое, правое плечо на одной руке

11. Стойка на лопатках

12. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах

13. Стойка на голове

14. Стойка на руках у опоры

15. Вставание со стойки на руках в положение мостик

16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

20. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон

21. Подвижные игры и эстафеты

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

5. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

6. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

7. Бег с ускорением.

8. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

9. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

10. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

11. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

12. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

13. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

14. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

15. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

16. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

17. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

1. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

2. Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

3. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

4. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

5. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

7. Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

8. Выполнять реагирования из разных исходных положений.

9. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

10. Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

11. Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6 %.

12. Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

13. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

1. Упражнения на перекладине

2. Упражнения на брусьях

3. Упражнения с лёгкими отягощениями

4. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)

5. Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость

1. Кроссовый бег

2. Лыжи

3. Плавание

4. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость — направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость — выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота — локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта

Техническая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приёмов ударов, защит и контрударов

Обучение ударам на месте

Обучение ударам в движении

Обучение приемам защиты на месте

Обучение приемам защиты в движении

Сдача нормативов. Соревнования

Этап начальной подготовки:

Основная цель занятий групп начальной подготовки — оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств.

2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).

5. Изучение базовой техники каратэ.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения технического действия преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом.

На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений

Как правило, обучение начинается с ведущего звена технически. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лишние унижения; б) движения, искаженные по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия;

г) закрепощенность движения. Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит: 1) от степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

Возраст занимающихся 9-12 лет. Данный возраст и психическое развитие детей имеют свои особенности и возможные наиболее типичные проблемы, которые необходимо учесть во время работы:

1. Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
2. Установление своего «Я» в коллективе сверстников.
3. Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
4. Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
5. Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
6. Необходимость выработки психологии «победителя».
7. Воспитание морально-волевых качеств.
8. Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
9. Возрастной кризис подросткового возраста.
10. Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
11. Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
12. Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
13. Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
14. Участие в соревнованиях.
15. Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
16. Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.

Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися как в составе группы, так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед

спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовках. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании, и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники каратэ; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего обучение каждому

техническому действию или комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания 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, разминка и т.д. контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических элементов. Так же учащиеся выступают на официальных соревнованиях, пробуя свои силы в этом виде спорта и приобретая первый опыт соревновательной практики вне стен школы.

Практический материал для групп начальной подготовки 1-го г.об.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная

подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста и каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Практический материал для групп начальной подготовки 2-го г.об.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперед, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям каратэ.

Сдача технического экзамена на пояс.

Учебно-тренировочный этап:

Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

а) уточнить действие во всех основных спорных точках как и основе, так и в деталях техники;

б) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, посменных и динамических характеристик техники;

в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1) применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия;

2) используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета;

3) длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет

забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями;

в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- 1) неравномерность в росте и развитии силы;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием.

Основные средства тренировки:

1. общеразвивающие упражнения (на гибкость, быстроту, силу и выносливость);
2. комплексы специально-подготовительных упражнений;
3. комплексы специальных упражнений из технической подготовки арсенала каратэ Киокусинкай;
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. упражнения с отягощениями (эспандер, грузики, гантели, штанга);
6. упражнения для отработки ударов и ударных комбинаций с макиварами, лапами, боксёрскими мешками и подушками;
7. упражнения с партнёром (набивка, отработка приёмов, учебный бой);
8. подвижные и спортивные игры;
9. изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники каратэ Киокусинкай.

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.

Методика контроля.

В процессе тренировки рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных каратистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-

педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности каратиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юного бойца оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Практический материал для учебно-тренировочной групп 1-го г.об.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение

защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар коленом, круговые удары коленом, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям каратэ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Внутренние соревновательные факторы-

- ◆ Частота пульса;
- ◆ Усталость и её фон;
- ◆ Утомляемость;
- ◆ Работоспособность;
- ◆ Настрой на поединок;
- ◆ Состояние готовности — самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

Внешние соревновательные факторы-

- ◆ Последствия ударов по корпусу и голове;
- ◆ Действия соперника;
- ◆ Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- ◆ Судейские действия;
- ◆ Часовые пояса;
- ◆ Питание;
- ◆ Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: набрать объём общей физической и специальной физической подготовок. Тренировки возможно строить по профессиональным схемам. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Мезоцикл состоит из трёх микроциклов. Летний макроцикл состоит из двух мезоциклов. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42–49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные и специальные качества спортсмена-единоборца.

Инструкторская и судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практический материал для учебно-тренировочной групп 2-го г.об.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения «моста». Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Лыжи. Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов

- ◆ Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю
- ◆ Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю
- ◆ Усвоение приема по заданию тренера
- ◆ Условный бой, имитационные упражнения
- ◆ Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах

- ◆ Бой по заданию

- ◆ Спарринг

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста

- ◆ Изучение и совершенствование стоек каратиста
- ◆ Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий
- ◆ Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий
- ◆ Боевая стойка каратиста
- ◆ Передвижение с выполнением программной техники
- ◆ Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- ◆ Обучение ударам и простым атакам
- ◆ Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- ◆ Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- ◆ Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- ◆ Защитные действия, с изменением дистанций
- ◆ Контрудары. Контратаки

По технической подготовке

- ◆ Правильно выполнять все изученные приемы
- ◆ Сдать технический экзамен
- ◆ Уметь правильно передвигаться. Самостраховка
- По психологической подготовке
- ◆ Проверка процесса воспитания волевых качеств

По тактической подготовке

- ◆ Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях
- ◆ Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста

Рекомендации к учебно-тренировочному процессу для УТГ 2

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. Каратэ составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же на наш

взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий — это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т. п.

Многие тренеры-преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях каратэ.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного каратэ, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (каратэ, кёкусинкай, ашихара-каратэ, шидокан и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4–5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра — набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств — это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой

сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1) стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2–3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2) переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1–2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5–7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3) упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8–10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе — упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10–15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4) упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3–5 секунд до 40–50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3–5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5) прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5–8 подходов в подготовительном этапе, через 4–7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6) ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7) упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8) вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в

соревнование по общей физической подготовке.

9) в парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3–4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу:

1) сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2–3 минуты будет вполне достаточно.

2) упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60–80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3) применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30–40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4) исходное положение, стойка на правом колене. Раз — шаг левой ногой в полном приседе. Два — переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три — сед на левую стопу. Четыре — шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100–120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

Практический материал для учебно-тренировочной групп 3-го г.об.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения для

развития быстроты. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения для развития равновесия. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Упражнения для укрепления положения «моста». Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание. Лыжи. Комбинированные упражнения для развития специальных физических качеств.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «ката».

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста

Изучение стоек каратиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка каратиста.

Передвижение с выполнением программной техники.

Формальные упражнения (ката)

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия в движении со сменой направления атак

Контрудары и контратаки.

Обучение ударам по мешку, на лапах, макиварах.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Сдать технический экзамен.

Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

Моделирование ситуационных ситуаций: атаки с разных дистанций и положений.

Практический материал для учебно-тренировочной групп 4-го г.об.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка каратиста

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука+нога, нога+рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Практический материал для учебно-тренировочной групп 5-го г.об.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические

упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка каратиста.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Этап спортивного совершенствования.

Цель — двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

- а) добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- б) довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- в) добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.);
- г) обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, поскольку все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: увеличение высоты снарядов, амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники каратэ Киокусинкай и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Первенствах и Чемпионатах Европы, Мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсмена и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки-периодами, этапами макроциклов – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

1. Исходя из специфики спортивного зала для занятий каратэ Киокусинкай – удобно выполнять ускоренный бег четыре отрезка по 6 метров на татами. Челночный бег 4 x 6 м выполняется босиком, стартуют два человека, заступить черту разворота достаточно одной ногой. Разрешается две попытки, результат по лучшему времени.

2. Бег для детей от 8 до 13 лет – 30 метров, 14-15 лет 60 метров и 16-17 лет – 100 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

3. Кросс выполняется на стадионе или по пересечённой местности. Для каждого возраста и пола свой отрезок в метрах и своё время. Стартует группа до 10 человек, время засекается до секунды.

4. Метание теннисного мяча выполняют по очереди на размеченной площадке. Делается три броска. В зачёт идёт наилучший результат. Не засчитывается бросок, если спортсмен сделал заступ или бросил мяч вне коридора площадки.

5. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащейся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на кулаках в положении лежа, ноги вместе. Выполняется максимальное количество раз, руки полностью выпрямляются в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию, голова не опускается. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

7. Сгибание и разгибания туловища в положение лежа (пресс). Исходное положение: сидя на полу на ягодицах, руки за головой, ноги разложены врозь на ширину плеч и немного согнуты в коленях. Спортсмен ложится назад, касается спиной пола и поднимается. Ноги при этом не отрываются от пола, руки остаются за головой. Выполняется максимальное количество раз.

8. Прыжки из положения сидя. Сдающий садится на корточки, при этом корпус остаётся вертикальным, руки в положении за головой. Толкнувшись ногами, спортсмен выпрыгивает, в воздухе корпус и ноги выравнивает в одну линию, приземлившись опять принимает позицию на корточках руки за головой. Выполняется максимальное количество раз.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

1. Удары рукой

И.П. правосторонняя стойка (санчин дачи), правая рука на изготовке (хикитэ) под мышкой у груди. Прямые удары кулаком (сэйкен чудан цуки) начинаются с правой руки, выполняются

с полной концентрацией, с криком (киай) и под счёт тренера. У каждого возраста своё количество ударов.

2. Удары ногой

И.П. левосторонняя боевая стойка (камаэтэ). Выполняются боковые удары ногами в область головы (маваси гери дзёдан) поочередно правой-левой с полной концентрацией, с криком (киай) и под счёт тренера.

У каждого возраста своё количество ударов.

3. Упражнение «Звёздочка»

И.П. стойка ноги вместе руки вдоль корпуса. Прыжком ноги на ширину плеч, руки поднять вверх вдоль корпуса. Прыжком ноги вместе, руки вниз. Прыгать и выполнять упражнение легко и без напряжения. Время засекается секундометром.

4. Упражнение «Беговая дорожка»

И.П. стойка ноги вместе руки вдоль корпуса. Прыжком правая нога вперёд, левая нога назад. Левая рука поднимается вверх, правая остаётся внизу. Руками делается рывок. Прыжком смена ног и рук. Прыгать и выполнять упражнение легко и без напряжения. Время засекается секундометром.

5. Прыжки с ударом ноги

Попеременно прыгая с правой на левую ногу, выполняем поочередно удар ногой выброс вперёд (кин гери). Руки согнуты в локтях. Прыгать и выполнять упражнение так же легко и без напряжения. Время засекается секундометром.

6. Удары руками в беге

Бег на месте, ноги коленями немного вперёд. В шаг бега выполняются прямые удары руками перед собой. Руки идут от подбородка и полностью выпрямляются в локтевом суставе. Удары выполняются на скорость быстро и чётко. В течении минуты ведётся подсчёт ударов руками.

7. Прямые удары ногами в подушку.

В течении минуты прыгая попеременно с правой ноги на левую наносим прямые удары ногой (май гери) по стационарной настенной подушке. Удары выполняются быстро и в полную силу. Ведётся подсчёт ударов.

8. Боковые удары ногой в боксёрский мешок.

Прыгая на левой ноге, правой ногой выполняются боковые удары ногой (маваси гери) по боксёрскому мешку. Правой ногой разрешено касаться пола. Удары ногой выполняются с полной концентрацией и на скорость. Ведётся подсчёт ударов

9. Прыжки через пояс

Пояс от кимоно складывается в четыре сложения, берётся по краям в две руки и находится перед собой. Выполнив прыжок, двумя ногами перепрыгиваем через пояс. Руки оказались сзади. Прыжком перепрыгиваем пояс сзади. И так прыгаем на количество раз.

10. Стойка (киба дачи)

И.П. ноги две ширины плеч, колени согнуты и раздвинуты в стороны, корпус ровный, руки вдоль туловища. Просидеть в этой стойке на время.

11. Стойка на руках, голове

Принять стойку на голове или на руках. Ноги вместе носки оттянуты, спина прямая. Простоять на время.

Технические нормативы при сдаче экзамена на квалификационную степень (кю)

10 кю – белый пояс

Стойки : фудо-дати , йой-дати , дзенкуцу-дати.

Удары руками : сэйкен ой-цуки (3 уровня) , моротэ-цуки (3 уровня).

Удары ногами : хидза-гери , кин-гери.

Блоки : сэйкен дзёдан-уке , сэйкен мае гедан-барай.

Ката : Тайкёку соно ити.

Кондиция : 25 отжиманий на сэйкен , 30 подъёмов туловища (пресс) ,
25 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : один бой с одним противником (1 минута).

9 кю – белый пояс с голубой полоской

Стойки : мусуби-дати , дзию камаэ-тэ-дати.

Удары руками : сэйкен гяку-цуки (3 уровня) , сэйкен аго-ути.

Удары ногами : мае-гери тюдан туюсоку.

Блоки : сэйкен тюдан ути-уке , сэйкен тюдан сото-уке.

Ката : Тайкёку соно ни.

Кондиция : 30 отжиманий на сэйкен , 35 подъёмов туловища (пресс) ,
30 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : два боя с двумя противниками (по 1 минуте).

8 кю – голубой пояс

Стойки : кибата-дати (45* , 90*).

Удары руками : сэйкен татэ-цуки (3 уровня) , сэйкен сита-цуки ,
сэйкен дзюн-цуки (3 уровня).

Удары ногами : мае-гери дзёдан туюсоку.

Блоки : моротэ тюдан ути-уке , моротэ тюдан ути-уке маваси гедан-барай.

Ката : Тайкёку соно сан.

Кондиция : 35 отжиманий на сэйкен , 40 подъёмов туловища (пресс) ,
35 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : три боя с разными противниками (по 1 минуте).

7 кю – голубой пояс с жёлтой полоской

Стойки : кокуцу-дати , нэкоаси-дати.

Удары руками : тэтцуи коми-ками-ути , тэтцуи ороси ганмэн-ути ,
тэтцуи хизо-ути , тэтцуи ёко-ути (3 уровня).

Удары ногами : мае туюсоку-кеаге , сокуто ёко-кеаге ,
тэйсоку маваси сото-кеаге , хайсоку маваси ути-кеаге.

Блоки : маваси гедан-барай , суюто маваси-уке.

Ката : Пинан соно ити.

Кондиция : 40 отжиманий на сэйкен , 45 подъёмов туловища (пресс) ,
40 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : четыре боя с разными противниками (по 1 минуте).

6 кю – жёлтый пояс

Стойки : сантин-дати , цуруаси-дати.

Удары руками : уракэн сёмэн ганмэн-ути , уракэн саю ганмэн-ути , уракэн хизо-ути ,
уракэн ороси ганмен-ути , уракэн маваси-ути , нихон нукитэ дзёдан ,
ёхон нукитэ тюдан.

Удары ногами : маваси гери гедан (лоу кик) , ёко гери гедан (кансэцу гери),

Блоки : сэйкен дзюдзи-уке дзёдан , сэйкен дзюдзи-уке гедан.

Ката : Пинан соно ни.

Кондиция : 45 отжиманий на сэйкен , 50 подъёмов туловища (пресс) ,
45 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : пять боёв с разными противниками (по 1 минуте).

5 кю – жёлтый пояс с зелёной полоской

Стойки : мороаси-дати.

Удары руками : сэтэй-ути (3 уровня)

Удары ногами : маваси гери тюдан (тюсоку , хайсоку), ёко гери тюдан какато усиро гери (тюдан., гедан)

Блоки : сэтэй-уке (3 уровня)

Ката : Пинан соно сан.

Кондиция : 50 отжиманий на сэйкен , 60 подъёмов туловища (пресс) , 50 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : шесть боёв с разными противниками (по 1 минуте).

4 кю – зелёный пояс

Стойки : хэйсоку-дати , хэйко-дати , ути хатидзи-дати.

Удары руками : сүто сакоцу-ути , сүто сакоцу ути-коми , сүто ёко ганмэн-ути , сүто хидзо-ути , сүто дзёдан ути-ути.

Удары ногами : маваси гери дзёдан (тюсоку , хайсоку), ёко гери дзёдан , усиро гери дзёдан.

Блоки : сүто тюдан сото-уке , сүто тюдан ути-уке , сүто мае гедан-барай , сүто дзёдан-уке , сүто дзёдан ути-уке , мае сүто маваси-уке.

Ката : Пинан соно ён , сантин-но-ката.

Кондиция : 60 отжиманий на сэйкен , 70 подъёмов туловища (пресс) , 60 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : семь боёв с разными противниками (по 1 минуте).

3 кю – зелёный пояс с коричневой полоской

Стойки : каке-дати.

Удары руками : тюдан хидзи-ате , тюдан мае хидзи-ате , аге хидзи-ате тюдан , аге хидзи-ате дзёдан , ороси хидзи-ате , усиро хидзи-ате.

Удары ногами : мае какато гери (дзёдан , тюдан , гедан).

Блоки : сүто дзюдзи-уке дзёдан , сүто дзюдзи-уке гедан.

Ката : Пинан соно го.

Кондиция : 60 отжиманий на сэйкен , 80 подъёмов туловища (пресс) , 60 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : восемь боёв с разными противниками (по 1 минуте).

2 кю – коричневый пояс

Удары руками : хиракен-цуки дзёдан , хиракен-цуки тюдан , хиракен ороси-ути , хайсю-ути

дзёдан , хайсю-ути тюдан , хиракен маваси-ути , дзёдан аге-цуки.

Удары ногами : тоби нидан-гери , тоби мае-гери.

Блоки : кокен-уке (дзёдан , тюдан , гедан) .

Ката : Гекусай дай.

Кондиция : 70 отжиманий на сэйкен , 90 подъёмов туловища (пресс) , 70 выпрыгиваний из приседа.

Кумитэ : девять боёв с разными противниками (по 1 минуте).

1 кю – коричневый пояс с золотой (жёлтой) полоской

Удары руками : рютокен-цуки дзёдан , рютокен-цуки тюдан , накаюби иппонкен дзёдан , накаюби иппонкен тюдан , ояюби иппонкен дзёдан , ояюби иппонкен тюдан.

Удары ногами : дзёден ути хайсоку-гери , ороси ути какато-гери , тоби ёко-гери.

- Блоки : как-е-уке (дзёдан , тюдан) , хайто ути-уке тюдан.
Ката : Янцу , Цуки-но-ката.
Кондиция : 80 отжиманий на сэйкен , 100 подъёмов туловища (пресс) ,
80 выпрыгиваний из приседа.
Кумитэ: десять боёв с разными противниками (по 1 минуте).

2.2.3. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных спортсменов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

2.2.4. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 1 представлены значения ЧСС и

преимущественной направленности физиологической мощности выполняемой работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

Таблица 1.

ЧСС (уд./ мин.)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец.выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 2.

Интенсивность	ЧСС	
	уд./ 10 с	уд./мин.
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице 2 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье – Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

качественная оценка	индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена-единоборца осмысливать и

анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратиста в атаке и в защите, их перемещениях по татами, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по каратэ Киокусинкай.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной группы

№/п	наименование темы	краткое содержание темы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
3.	Гигиена. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
4.	Зарождение и история .	История Киокусинкай каратэ.
5.	Правила и организация соревнований.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, и России.
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7.	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
8.	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
9.	Анализ соревновательной деятельности.	Разбор боев основных соперников и индивидуальные установки каратистам перед соревнованиями.
10.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп начальной подготовки:

Значение физической культуры и спорта. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике упражнений, об инвентаре и оборудовании зала. Ведение дневника спортсмена. Правила соревнований. Характеристика морально-волевых качеств, свойственных каратисту.

Для учебно-тренировочных групп:

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств разностороннего воспитания, укрепления здоровья. Роль спорта в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека. Понятие о врачебном контроле для оценки

физического развития спортсмена. Понятие о начальном обучении, критериях и параметрах тренировочной нагрузки и необходимости их учета. Правила соревнований. Понимание необходимости воспитания морально-волевых качеств спортсмена.

Для групп спортивного совершенствования:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России, участие отечественных спортсменов в соревнованиях различного уровня. Сведения о влиянии физических упражнений на организм человека, питание спортсмена, об основах массажа. Методы оценки качества техники выполнения классических упражнений, средства срочной информации. Принципы тренировки спортсменов и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств СФП. Основы организации и проведения соревнований. Понятие о психологической подготовке.

2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющую воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, члене бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера: вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воз действий на психику человека. Как правило, коллективно должны осуждаться только аморальные поступки, если

индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п), сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих вправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важно значение приобретает интеллектуальное воспитание. Основными задачами которого являются: овладение учащимися специальным знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в

формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других плане спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.). Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих: об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся):

1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда - предусматриваются меры по овладению учащимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

6) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

7) физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

8) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям каратэ Киокусинкай;
 - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
 - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения).
- Воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнёра», «чувства дистанции», «чувства ритма выполнения ударных комбинаций»;
 - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе;

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами каратистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. Методы развития внимания сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в	В течение года

		<p>качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ... 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года

		- ...	
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей

	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
--	---	--	--

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Киокусинкай как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе каратэ Киокусинкай.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией вида спорта Киокусинкай, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по Киокусинкай. В возрасте 14-17 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (см табл)

Восстановительные средства и мероприятия

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
----------------	--------	------------------------	-----------------------

Развитие физических качеств с учетом специфики каратэа, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
---	--	--	--

Восстановительные процессы подразделяют на: *текущее восстановление* в ходе выполнения упражнений, *срочное восстановление*, происходящее сразу после окончания работы, *отставленное восстановление*, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; *стресс-восстановление* - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предробочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования, в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований, после макроцикла соревнований; перманентно

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха,

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоц. фона,

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера

(плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день -одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.11. Антидопинговые мероприятия.

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер	1 раз в год

	3. Проверка лекарственных препаратов(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению

1

2

	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
--	--------------------------------------	--	--	----------------

2.8. Использование фактора необычности в тренировке

Чтобы повысить эффективность применения уже полученных знаний и навыков, необходимо включить в самостоятельную тренировку «на технику» методические приемы, использующие фактор необычности при выполнении привычных действий. Ниже рассмотрен ряд таких приемов.

1. Выполнение ударов, связок, комплексов из необычных положений. В первую очередь используйте различную высоту стоек (высокую, среднюю и низкую), а также выполняйте удары как впереди, так и сзади стоящей ногой. Перед нанесением ударов применяйте различные способы перемещений и исходные положения (сидя на полу или стуле, лежа на спине, груди или на боку). Все эти действия помогут приспособиться к различным боевым ситуациям.

2. Изменение привычной скорости или темпа выполнения технических действий. При отработке отдельных ударов, а также связок и комплексов постоянно изменяйте скорость и темп их выполнения от медленного до максимального и наоборот, но не в ущерб правильности. Учитесь варьировать скорость выполнения отдельного удара (например, достигать максимума в конечной фазе или равномерно распределять ее по траектории). Так, иногда тактические задачи требуют некоторого замедления удара, т.е. необходимости «показать удар» в начале движения, чтобы противник сумел среагировать на него защитой, после чего наносится молниеносный удар в другую уязвимую точку.

3. Комбинирование привычных действий в непривычных сочетаниях. Выполняйте в своих занятиях придуманные вами комбинации экспромтом, без предварительного разучивания. Постепенно уменьшайте время от начала составления связки до ее реализации, доводя спонтанность выполнения до максимума. Лучшим упражнением для этого является «бой с тенью».

4. Направленное применение различных отягощений. Выполняйте удары, связки и комплексы с гантелями различного веса в руках, а также применяйте специально изготовленные утяжелители («манжеты»), крепящиеся на руках, ногах или поясе.

5. Изменение пространственных границ, в которых выполняется действие. Учитесь наносить удары в узком коридоре, комнате с расставленными в различном порядке стульями, на маленькой полянке или тропинке во время утренней зарядки, на лестничной площадке или стоя на ступеньке, а также на достаточно большой площадке, выполняя различные удары и блоки по ее границам в целях тренировки передвижений и т. д.

6. Проведение тренировки в различных условиях и при разном состоянии организма. Упражняйтесь на деревянном полу или паркете, на песке или траве, стоя в воде или на снегу и т. п. Периодически выполняйте работу на технику в конце занятий на фоне утомления или без предварительной разминки. Последнее надо делать очень осторожно, так как можно получить серьезную травму. Но, с другой стороны, жизненные ситуации иногда не дают времени на предварительное разогревание мышц и связок, и надо быть к этому готовым.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадровым и материально-техническим условиям

реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов

(при условии их одновременной работы с обучающимися).

14. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	2
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	4
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	15
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				коли чест во	срок экспл уатац ии (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплуат ации (лет)	колич ество	срок экспл уатац ии (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

ЛИТЕРАТУРА

1. С.Иванов-Катанский Комбинационная техника каратэ Москва 2000 г.
2. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармонического развития личности.- в сб. Любичевские чтения – Ульяновск, 1999 с.120-122.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств)/ под общ.ред. Л.В. Карасева. – М: Лентос, 1994. – 368 с
4. Верхошанский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1998 - № 11 – С.18-21
5. Гужаловский А.А. учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры и спорта, - М: Физкультура и спорт, 1986, 352 с.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки – М: ФиС, 1999 № 28 с. 14-15
7. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М.Коца – М: ФиС 1986, с. 240
8. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов – М: ФиС, 1986, с. 255.
9. Филин В.П., Фомин Н.А., основы юношеского спорта. М: ФиС, 1986, с. 255
10. Каджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
12. Программы общеобразовательных учебных заведений: Физическое воспитание учащихся 1—11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993. – 230 с.
13. Физиология человека / Под ред. В.В. Васильевой. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319 с.
14. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Владос,1995. – 401 с.
15. Перрека Д., Малори Д., Полный контакт: Техника и подготовка к поединку. изд. Астрахань – М, 2004 г. с. 28-33
16. Аристамбеков С. Кикбоксинг: Эффективная система тренировок., 2004 г. с. 186-188
17. Шитов В., Кикбоксинг. Тренировка для начинающих, 2004 г. изд. Планета спорта – Москва. С. 86 т.1 94-101 т. 2
18. Картер К., Кикбоксинг. Изд. АСТ-М, 2005 г. с. 84
19. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с.
20. Головихин Е.В., Степанов С.В. «Организация учебно- тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях», учебно-методическое пособие, г. Ульяновск, изд-во Беркут, 134с
21. Теория и методика физического воспитания /учебник в 2-х томах. Под ред. Т.Ю.Круцевич; Национальный Университет физкультуры и спорта Украины.: Киев.: изд-во Олимпийская литература; 2003.-423 с.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва АСТ АСТРЕЛЬ, 2004. 863 стр.
23. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография . Красноярск 2002.- 111с.
24. Киселев В. А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учебное пособие / В. А. Киселев. - М. : Физическая культура, 2006. - 127 с
25. Градополов К.В. Бокс. - изд. 3-е испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1961. -

340 с.

26. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. Подготовка в контактных единоборствах. Москва ИНСАН 1999.