

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

 Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



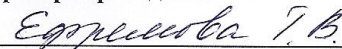
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО кроссуемка
(ИП - 3 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 8-15 л.

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Рабочая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания рабочей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Новизна программы. Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики. Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники киокусинкай посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику киокусинкай.

Актуальность. При систематических занятиях киокусинкай создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях киокусинкай ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость киокусинкай проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, киокусинкай позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки киокусинкай и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке. Таким образом, киокусинкай можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Педагогическая целесообразность. Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового

спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Рабочая программа строится на таких основных принципах обучения как:

• индивидуальность • доступность • преемственность • результативность

Основная цель программы – утверждение в выборе спортивной специализации киокусинкай и овладение основами техники.

Программа решает задачи:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

-воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией киокусинкай;

-подготовка инструкторов и судей по киокусинкай.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для группы начальной подготовки (НП).

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

Так же показателем прогрессивного обучения киокусинкай является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по киокусинкай, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники киокусинкай, волевых и морально-этических

качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным пребыванием.

Рабочая программа для группы НП третьего года обучения рассчитана на 384 часа. Недельный часовый объем учебно-тренировочной работы составляет 9 часов (3 раза в неделю). Продолжительность одного занятия составляет 3 часа (1 час занятий равен 45 минутам).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы.

Условия реализации программы. Для реализации данной программы необходима материально-техническая база:

1. Зал для занятий.
2. Татами.
3. Лапы.
4. Скакалки, мячи
5. Магнитофон.

Контингент занимающихся: мальчики и девочки 8-15 лет

Срок реализации программы 1 год: с 01.09.2018г. по 31.08.2019г.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься киокусинкай и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап.

1.1. 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. Учебный план рассчитан на 46 недель. Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Режим работы:

НП – 3 года обучения – 9 часов в неделю, трехразовые занятия, продолжительность одного занятия 3 академических часа.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Таблица 1

Режим учебно тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Мак. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года
<i>Группы начальной подготовки</i>					
1-й	6-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	7-12	14	24	9	
3-й	8-13	14	24	9	

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

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 (на этапах начальной подготовки).

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.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки.

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т.д.

4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой киокусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

5. Воспитание нравственно-культурологических основ киокусинкай : Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Киокусинкай; развитие киокусинкай в Приморском крае.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 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 упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Этап НП 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.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий киокусинкай каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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.

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.

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) 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, рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так же учащиеся начинают выступать в официальных соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП 3 года обучения**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	<i>Итого</i>
Теоретические занятия	1	2	2	2	1	1	-	2	-	-	2		13
ОФП	16	16	16	16	12	12	16	16	14	5	16		155
СФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	8		75
Технико-тактическая подготовка	10	12	12	11	10	11	13	12	10	3	12		116
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	2		18
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2		4
Медицинский контроль	<i>Два раза в год</i>												
Контрольно-переводные испытания	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-		6
Соревновательная деятельность	<i>По календарному плану</i>												
Всего за месяц	39	39	39	39	30	33	39	39	36	12	42		387

На этапе НП исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала киокусинкай.

2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста 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 каратистов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай каратэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной 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, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях киокусинкай, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Примерный программный материал теоретических занятий.

1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Киокусинкай в общей системе физического воспитания;
- российские соревнования юниоров;
- личное и общее значение занятий Ф.В. и С.;
- прикладное значение занятий киокусинкай;
- международные спортивные связи российских спортсменов.

2. История развития Киокусинкай:

- восточные единоборства и место киокусинкай в них;
- основатель стиля киокусинкай Масутацу Ояма, жизнь и судьба;
- киокусинкай в мире;
- развитие киокусинкай в РФ и на Дальнем Востоке;
- развитие юношеского резерва в киокусинкай .

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;

- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и переутомлении;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
- причины травм и их профилактика;
- массаж и самомассаж;
- личная гигиена;
- вред курения и алкоголя;
- правильное питание спортсмена;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

5. Основы техники Киокусинкай:

- общая характеристика;
- индивидуальные особенности выполнения;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;
- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.

6. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;
- оборудование мест проведения тренировок и соревнований;
- одежда для занятий киокусинкай.

7. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;
- перспективное планирование;
- индивидуальный план и дневники;

- разминка, ее значение;
- участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами проведения соревнований;
- подготовка мест проведения занятий и соревнований;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;
- терминология киокусинкай;
- принципы составления расписания соревнований;
- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

2.4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

2.5. Техничко-тактическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:

- Организации занимающихся каратистов на месте;
- Организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся каратистов без партнера в движение;
- Организации занимающихся каратистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, выкрики и т.п.);

- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Манеры ведения поединка.

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 действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Программный материал по технической и тактической подготовке

(Перевод см. в приложении)

Общий

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки (прямой левой)*	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Хиза-гери, шаг назад Маваше-гери гедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-гери гедан инсайт	Ороше-цки, шаг назад маваше-гери едан
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки	Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45°	Хидари хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги ,маваше-гери гедан инсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки
	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-гери чудан	Ороше маваше-цки хидари, шаг назад маваше-гери
4	Миги шито-цки	Хидари гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
5	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваше-цки миги	Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан
	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-гери чудан правой	Разножка маваше-гери гедан
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-гери гедан инсайт	Разножка маваше-гери по задней ноге
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	Миги гяку-цки, маваше-гери гедан инсайт
8	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан	

Атака ногами

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидари маваше-гери гедан, шаг влево миги маваше-цки чудан	Маваше-гери едан, шаг назад май-гери
	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Шаг влево миги хиза-гери	Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад маваше-гери едан
2	Миги май-гери	Миги гедан-барай	Шаг влево маваше-цки правой, шаг вправо маваше-гери гедан левой	
3	Миги хиза-гери	Отбив в сторону	Хидари маваше-гери гедан или хиза-гери едан	Хиза-гери миги, шито-цки правой, шаг назад маваше-гери чудан
	Миги хиза-гери	Двойной блок локтями	Шаг назад май-гери едан, шаг влево в сторону маваше-цки чудан	Разножка миги маваше-гери гедан инсайт
4	Хидари ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-гери гедан	Миги шито-цки, хиза-гери левой
	Хидари ороше-киаге	Гедан-уке (верхний блок)	С шагом вперед ой-цки, шаг назад маваше-гери гедан инсайт	
5	Миги ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-гери гедан	Миги маваше-цки
6	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед хидари хиза-гери, шаг назад назад гяку-цки	Маваше-гери гедан инсайт, гяку-цки
	Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед миги ой-цки	
	Хидари маваше-гери гедан инсайт (по внутренней стороне бедра)	Хидари кадже-уке	Маваше-гери гедан правой	Гяку-цки, разножка хиза-гери
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Миги маваше-гери чудан или едан	Миги маваше-цки, хидари хиза-гери, шаг назад хидари гяку-цки
	Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Навстречу маваше-гери гедан левой	
	Хидари маваше-гери едан	Двойной блок	Шаг назад хидари маваше-гери гедан, шаг влево под 45° миги маваше-цки чудан	Хиза-гери
7	Миги маваше-гери гедан	Хидари кадже-уке	Миги маваше-гери гедан инсайт	Хидари маваше-гери чудан или едан
	Миги маваше-гери гедан инсайт	Миги кадже уке	Маваше-гери чудан левой	Гяку-цки, ой-цки, маваше-гери гедан по задней ноге
	Миги маваше-гери	Двойной блок	Миги-маваше-гери	

	чудан		гедан, маваше-гери чудан левой, шаг назад миги май-гери	
	Миги маваше-гери едан	Двойной блок	Шаг вперед под 45 ° миги маваше-гери едан	Миги хиза гери чудан или едан
8	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Гедан-барай	Маваше-гери едан	Ой-цки, шито-цки
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону влево	Маваше цки-чудан	Хиза-гери чудан
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону вправо	Маваше-гери гедан инсайт по дальней ноге	Маваше-гери гедан, маваше-гери едан
9	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг назад	Маваше-гери гедан инсайт, шаг под 45° маваше-цки	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг в сторону вперед влево	Маваше-цки чудан	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Быстрое сближение	Маваше-гери гедан левой	

Вход в ближний бой

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под 45° с последующей контратакой чудан или едан.

Индивидуальная тактика

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;

- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;

- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;

- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;

- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

Система КЮ-квалификаций в каратэ.

Показателем уровня и квалификации спортсмена киокусинкай используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности – почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. КЮ-тест – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

КЮ-тесты позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

- Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.
- Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов;

б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификаций.

Таблица соответствия КЮ-квалификаций: годам обучения, спортивным разрядам и поясам.

КЮ	Год обучения	Спортивный разряд	Пояс
10 кю	НП-2	-	Белый (оранжевый)
9 кю	НП-3	-	Белый с синей полосой

2.6. Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Состав специально-подготовленных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчётом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических возможностей и формирование навыков, необходимых в соревновательной дисциплине.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

- 1) подводящие упражнения - двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- 2) подготовительные упражнения - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения.
- 3) развивающие упражнения преимущественно направленные на воспитание специальных физических качеств: специальной силы, специальной выносливости, специальной быстроты и т.д.
- 4) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения.
- 5) имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение, преимущественно направленные на освоение спортивной техники в избранном виде спорта;
- б) упражнения из смежных видов спортивных упражнений (акробатика, спортивные игры).

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса. Например, при освоении нового двигательного действия широко используются подводящие упражнения, а для поддержания необходимого уровня тренированности в межсезонье — имитационные упражнения.

2.7. Инструкторская и судейская подготовка.

Киокусинкай как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокусинкай.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай. Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией 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. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании типа «открытый татами».

2.8. 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

Тестирования общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7) прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ в установленные сроки (сентябрь, май

ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки.

Инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой (гяку); спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой (гяку); спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку; (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

Медицинское обследование

Два раза в год все учащиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

2.9. Воспитательная и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как киокусинкай, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества.

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Ожидаемые результаты.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий киокусинкай можно достичь:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся,

посредством систематических занятий киокусинкай

- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

Дети будут знать:

- историю развития киокусинкай
- строение и функции организма человека
- правила соревнований и судейства
- основные принципы киокусинкай
- основы технических и тактических действий

Дети будут уметь:

- правильно выполнять технику киокусинкай (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная
- правильно выполнять базовые приемы самообороны
- автоматизировано реагировать на действия соперника
- анализировать спортивное мастерство соперника

Словарь терминов

А

Аге – восходящий
 Аге уке – верхний блок
 Аи учи – одновременный обмен ударами
 Айкидо – вид боевого единоборства, созданный японским мастером М. Уэсиба
 Ака – спортсмен с красным поясом
 Ака (сиро) но качи – победа красного (белого)
 Атэми - лобная часть головы
 Аши уке – блок голенью наружу

Б

Бо – шест
 Бу – воинский
 Бу-дзюцу – комплекс воинских искусств в средневековой Японии
 Будо – боевое искусство, система боевой подготовки
 Буси – воин
 Бусидо – кодекс чести самурая

В

Ваза – техника
 Вадзари – преимущество в очко, полупобеда

Г

Гедан – нижний уровень, область паха
 Гедан бараи – опускающийся блок
 Го-дан – пятая
 Гьяку – разноименное движение

Д

Дан – мастерская степень
 Дачи – стойка
 Дзадзэн – практика медитации сидя
 Дзэгай – выход на площадку
 Дзёдан – верхний уровень, область головы
 Дзёсин – непоколебимый дух
 Дзию – свободный
 Дзию иппон кумитэ – спарринг до проведения одной произвольной атаки или одной произвольной контратаки
 Дзию кумитэ – свободный поединок
 До – путь
 Додзе – тренировочный зал

З

Зенкуцу дачи – стойка «лука и стрелы»

И

Иппон – преимущество в два очка, чистая победа

Й

Йой – занять позицию готовности
 Йоко – боковой, сбоку
 Йоко гери – удар ногой в голову

К

Какато – пятка
Камаэ тэ – занять боевую позицию
Каратэ – система рукопашного боя
Каратэги – кимоно для занятий каратэ
Каратэ-до – «путь каратэ», искусство каратэ
Каратэка – тот, кто занимается каратэ
Ката – форма, формальные упражнения
Качи – победа
Кеаге – восходящее движение
Кекоми – проткнуть
Кентус – большие суставы указательного и среднего пальцев
Ки – внутренняя энергия
Киай – акцентированный крик
Киба дачи – стойка «всадник»
Кимоно – традиционная японская одежда
Кимэ – концентрация силы при ударе
Кинтеки гери – удар ногой в пах
Кихон – основные приемы
Кихон ваза – базовая техника
Кихон иппон кумитэ – спарринг до проведения одной заданной атаки или одной заданной контратаки
Кокуцу дачи – стойка «тигра»
Коши – подушечка под пальцами стоп
Кумитэ – поединок
Кэйкоку – наказание – вадзари сопернику
Кэмпо – система боевых искусств
Кю – ученическая степень в каратэ

М

Ма – дистанция
Маваши – круговой, круговое движение
Маваши гери – круговой удар ногой
Маваши цки – круговой удар кулаком
Мае – передний, впереди
Мае гери – удар ногой вперед
Макивара – тренажер для отработки ударов
Миги – правый, справа
Миги дачи – правосторонняя стойка
Моксо – закрыть глаза, начать сеанс самонастроя
Моксо ямэ – открыть глаза, закончить сеанс самонастроя
Моротэ цки – удар двумя руками
Мотто но ичи – вернуться на свои места
Мусуби дачи – стойка «пятки вместе, носки наружу»

Н

Некоаши дача – «кошачья» стойка
Ни дан – вторая
Нукитэ – рука-копье

О

Оби – пояс
Ой – одноименный
Ой цки – прямой удар рукой с выпадом вперед одноименной ноги
Оос – приветствие голосом при выполнении ритуала
Отогани ни рэй – поклон друг другу
Ороши – движение сверху вниз

Р

Рэй – ритуал приветствия, поклон
Рэндзоку ваза – комбинированная техника
Рю – школа воинских искусств

С

Сан дан – третья
Санчин дачи – стойка «песочные часы»
Сидза – сидячее положение
Сиккаку – дисквалификация
Сиро – спортсмен с белым поясом (слева от судьи)
Ситтэй иппон кумитэ – строго определенная на одну атаку и одну контратаку последовательность действий
Сокуто – внешнее ребро стопы
Сото – внешнее, вовнутрь
Сото аши уке – блок голенью во внутрь
Сото уке – блок снаружи вовнутрь
Со-шихан – основатель школы (стиля) каратэ
Со-шихан ни рэй – поклон основателю стиля каратэ
Сэйдза – сесть в ритуальную позицию
Сэйкен – передняя часть кулака, кулак горизонтально
Сэмпей – инструктор, старший ученик
Сэнсей – учитель
Сэнсей ни рэй – поклон учителю
Сюго – вызов судьи
Сюдзюкэте – продолжайте
Сюдзюкэте хаджимэ – команда на продолжение поединка

Т

Тай сабаки – уход с линии атаки
Тамэшивари – разбивание предметов
Тандэн – область возле пупка
Татами – площадка для поединка
Татэ цки – прямой удар вертикально расположенным кулаком
Тейшо – основание ладони
Тейшо уке – блок основанием ладони
Тоби – прыжок
Тоби гери – удар ногой в прыжке
То ма – ближняя дистанция
Тори – атакующий
Тори масэн – ничего не произошло (технические действия оценить нельзя)
Тэ – рука
Тэ ваза – техника рук
Тэт цуи – рука-молот

У

Удэ – предплечье
Удэ уке – блок предплечьем
Уке – защищающийся
Умпо – передвижение
Ура цки – короткий, ближний удар рукой
Уракен – внешняя сторона кулака
Уро – обратное круговое движение
Учи – изнутри
Учи уке – блок изнутри наружу
Уширо – задний, назад
Уширо кери – удар ногой назад
Учи ма – средняя дистанция

Ф

Фудо дачи – боевая стойка

Х

Хаджимэ – начать

Хайсоку – подъем стопы

Хансоку – дисквалификация за нарушение правил

Хансоку чуй – наказание – иппон сопернику

Хантэй – мнение судьи при ничейном результате

Хара – соединение внутренней энергии с силой мышц тела

Хейко дачи – естественная стойка

Хидари – левый, слева

Хидари дачи – левосторонняя стойка

Хиза – колено

Хикиваке – ничья

Ц

Цки – удар кулаком

Ч

Чика ма – дальняя дистанция

Чудан – средний уровень, область туловища

Чумасаки – кончики пальцев стопы

Чуй – предупреждение

Ш

Шико дачи – квадратная стойка

Шихан – руководитель национальной организации каратэ

Шуто – ребро ладони

Э

Эмпи – локоть

Я

Ямэ

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторил -М • Terra спорт, 1998.-232 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими - М • ФиС, 1965. -200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса/. –Улан-Удэ: изд. БГУ, 1998. – 134 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 288 с.
8. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
10. Киокусинкай каратэ. Правила соревнований. - М.: ВРМОКК 2007. - 54 с.
11. Киокусинкай каратэ. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие. М.: Олимпия Пресс, 2004. - 140 с.
12. Киокусинкай каратэ (подготовка в контактных видах единоборств). – М.: 2006.-150 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М • Советский спорт, 1987.-28 с.
16. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: ФиС,108. – 128 с.

17. Рукопашный бой: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 111 с.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2001 -480 с.
19. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. п доп. -СПб.: Изд-во «Шатоп», 2002. - 190 с.