

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА
На педагогическом
МБОУДО «ДЮСШ «Феникс»
Приказом № 5 от « 26 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора МБОУДО
ДЮСШ «Феникс»

Т.А. Карамышева
« 26 » 08 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ

Разработчики программы:
Заместитель директора по УВР Карамышева Т.А.
Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.

Срок реализации программы: 8 лет
Возраст обучающихся: с 7 до 18 лет

Артем
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по киокусинкай составлена в соответствии с нормативно-правовыми:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11. 2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам »;
- При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N 33660).

В основу программы занятий по «Киокусинкай» заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодежи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокусинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки учащихся отделений киокусинкай, учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности области и оказания методической помощи тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования ДЮСШ, СДЮСШОР области в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая

последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для базового уровня, для углубленного уровня.

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах уровня. 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, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы.

Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Киокусинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

Основные задачи на этапе базового уровня (БУ) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по киокусинкай каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники киокусинкай каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В углубленном уровне (УУ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов. К которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; 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.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах:

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся по уровням обучения, по годам обучения.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая 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 рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено 2 уровня обучения:

- Базовый уровень (БУ) - 6 лет;
- Углубленный уровень (УУ) - 2 года;

С учетом Положения о ДЮСШ и СДЮШОР и Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ, в данную программу внесены изменения в такие разделы, как учебный план, план-схема годового цикла, распределение программного материала по годам обучения. Разделы программы по психологической подготовке, восстановительным мероприятиям и медико-биологическому контролю содержат практические рекомендации.

Максимальный состав на БУ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7 -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 каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УУ.

Группы УУ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УУ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

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.

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).

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

Таблица 1

Режим учебно тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке

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
Базовый уровень					
1-2 й	6-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
3-4 й	7-12	14	24	8	
5-6 й	8-13	14	24	8	
Углубленный уровень					
1-2 й	13-16	12	20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
3-4 й	16-18	10	16	12	

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

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

Примерный учебный план для отделений киокусинкай представлен при его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 2 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и 8 недель по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ПРОГРАММЕ (БАЗОВОМУ УРОВНЮ) В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Уровень сложности программы				
			Базовый уровень			Углубленный уровень	
			1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
1. Обязательные предметные области							
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	20%	15%	15%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	30%	30%	30%	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	15%	15%
1.4.	Вид спорта	15-30	30%	30%	30%	20%	20%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	15-30	-	-	-	20%	20%
2. Вариативные предметные области							
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5%	5%	5%	5%	5%
2.2.	Судейская подготовка	-	-	-	-	10%	10%
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5%	10%	10%	10%	10%
2.4.	Специальные навыки	5-20	5%	5%	5%	5%	5%
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5%	5%	5%	5%	5%

Годовой учебный план -график базового уровня по годам обучения

Таблица 3

Наименование материала	Уровни сложности		
	1-2 г.об.	3-4 г.об.	5-6 г.об.
Обязательные предметные области			
Теоретические основы ФКиС	48	48	48
ОФП	75	98	98
Вид спорта	75	100	100
Вариативные предметные области			
Различные виды спорта и подвижные игры	12	16	16
Развитие творческого мышления	12	32	32
Специальные навыки	12	16	16
Спортивное и специальное оборудование	12	16	16
Всего на 42 н.	246	326	326
Зачетные требования	6	6	6
Физкультурно- спортивные мероприятия	10	10	20
Самостоятельная работа	10	10	20
Всего на 52 н.	272	352	372

Годовой учебный план -график углубленного уровня по годам обучения

Таблица 4

Наименование материала	Уровни сложности	
	1-2г.об.	3-4 г.об.
Обязательные предметные области		
Теоретические основы ФКиС	42	50
Общая и специальная физическая подготовка	63	76
Вид спорта	84	102
Основы профессионального самоопределения	77	103
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	21	25
Развитие творческого мышления	42	44
Судейская практика	42	50
Специальные навыки	21	25
Спортивное и специальное оборудование	20	25
Всего на 42 н.	412	500
Зачетные требования	9	9
Физкультурно- спортивные мероприятия	По календарному плану	
Самостоятельная работа	20	35
Всего на 52 н.	441	544

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	БУ		УУ	
	до 1 года	свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	3	3	3	4
Отборочные	4	5	5	5
Основные	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1

Таблица 5

Контрольные нормативы по ОФП для групп базового уровня

Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м - 5,3 с; бег 100 м - 16,0 с; бег 3000 м - 14мин 55сек; прыжок в длину с места - 183 см; отжимания, в упоре лежа - 40 раз; подтягивание на перекладине – 8 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 15 раз.

Таблица 6

Контрольные нормативы для зачисления на углубленный уровень.

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта- 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4x20 м – 21,5 с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег на 1000м – 3мин 30сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

Контрольные нормативы по годам обучения на углубленном уровне.

Таблица 7

Контрольные упражнения	До 1 – го года	Свыше 2–х лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м – 9 с; челночный бег 4x20 м – 17,3 с; прыжок в длину с места – 190 см; бег на 1000м – 3,05 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 25 раз;	Бег 60 м – 8.6 с; челночный бег 4x20 м – 16,7 с; прыжок в длину с места – 220 см; бег на 1000м – 3,0 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 32 раз;

	<p>подтягивание на перекладине за 20 с – 10 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 25 раз;</p>	<p>подтягивание на перекладине за 20 с – 12 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 40 раз;</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 8,2 с.</p>	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,6 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,5 с.</p>
<p>Технико- тактическая подготовка</p>	<p>Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ.</p>	<p>Выполнение основных технико – тактических действий Киокусинкай каратэ в соревновательных условиях</p>

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

ВВЕДЕНИЕ

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.

Организационно-методические указания и учебный план

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

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 и начальной спортивной специализации).

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.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап базового уровня

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации киокусинкай каратэ и овладение основами техники.

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 каратэ: Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Киокусинкай каратэ; 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 (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) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Этап БУ 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. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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 на обучение каждому техническому действию или их 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 БУ 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 БУ значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах БУ рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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.

Этап углубленного уровня

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом

Основные задачи:

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;
2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов.

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала киокусинкай каратэ;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники киокусинкай каратэ. 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. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок 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 юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров 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.

Таблица 10.

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
БУ 1 -2 года обучения

Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретические занятия	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	-	-	48
ОФП	7	8	8	7	7	7	8	8	8	7	-	-	75
Вид спорта	8	8	8	8	6	8	7	8	7	8	-	-	75
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	-	12
Развитие творческого мышления	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	-	-	12
Специальные навыки	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	-	-	12
Спортивное оборудование	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	12
Всего за 42 недели	24	26	26	26	20	24	26	26	24	24			246
Зачетные и переводные требования										6			6
Самостоятельная работа											10	10	20
Всего за 52 недели	24	26	26	26	20	24	26	26	24	33	10	10	272

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
БУ 3-6 года обучения

Таблица 11

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретические занятия	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	-	-	48
ОФП	10	10	10	10	8	10	10	10	10	10	-	-	98
Вид спорта	8	12	9	11	14	9	11	9	9	8	-	-	100
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-	16
Развитие творческого мышления	4	4	4	4	2	2	4	4	2	2	-	-	32
Специальные навыки	2	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-	16
Спортивное оборудование	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	-	16
Всего за 42 недели	32	36	34	36	28	32	36	34	32	26	-	-	326
Зачетные и переводные требования										6			-
Самостоятельная работа											10/20	10/20	20/40
Всего за 52 недели	32	36	34	36	28	32	36	34	32	32	10	10	352/372

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа углубленного уровня 1-2 года обучения

Таблица 12

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретические занятия	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	-	-	42
ОФП и СФП	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	-	-	63
Вид спорта	9	9	8	8	7	9	9	9	8	8	-	-	84
Основы профессионального самоопределения	4	9	8	8	4	6	10	10	7	11	-	-	77
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	21
Развитие творческого мышления	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	42
Специальные навыки	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	-	21
Спортивное оборудование	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Судейская практика	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	-	-	42
Всего за 42 недели	42	44	42	44	32	40	44	44	40	40	-	-	412
Зачетные и переводные норм.										9			9
Самостоятельная работа											10	10	20
Всего за 52 недели	42	44	42	44	32	40	44	44	40	49	10	10	441

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа углубленного уровня 3-4 года обучения

Таблица 13

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Обязательные предметные области													
Теоретические занятия	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	50
ОФП и СФП	8	8	8	8	4	8	8	8	8	8	-	-	76
Вид спорта	10	10	10	10	8	10	12	12	10	10	-	-	102
Основы профессионального самоопределения	10	10	10	11	8	10	12	12	10	10	-	-	103
Вариативные предметные области													
Различные виды спорта и подвижные игры	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	-	-	25
Развитие творческого мышления	4	7	5	4	4	6	1	1	6	6	-	-	44
Специальные навыки	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	-	-	25
Спортивное оборудование	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	-	-	25
Судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	50
Всего за 42 недели	48	54	52	52	40	50	52	52	50	50	-	-	500
Зачетные и переводные норм.										9	-	-	9
Самостоятельная работа											15	20	35
Всего за 52 недели	48	54	52	52	40	50	52	52	50	59	15	20	544

На этих этапах подготовки 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 каратэ.

На УУ годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Таблица 14

Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями (для УУ).

Подготовительный период				Соревновательный период		Подготовительный период			Соревновательный период	Переходный период	
I этап			II этап			I этап		II этап			
Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль

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.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30м, 60м, 100м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;

- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- челночный бег 4*20м, 10*10 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

- сгибание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и. п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- бег на 1000 м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с;

- поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

- толчок ядра 1кг осуществляется левой и правой рукой, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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);

Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное 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.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных каратистов 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.

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

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 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию в **табл. 15** представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 15

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно - анаэробная (специальная вынослив)
170-200	Алактатно - анаэробная (скорость-сила)

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 табл. 16 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

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 БУ необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях киокусинкай каратэ, его истории и предназначению. Причем, в группах БУ 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.

В УУ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история киокусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

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 каратэ.

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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании, а также содействует укреплению здоровья, повышению уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта - легкой атлетикой, гимнастикой, лыжным спортом, волейболом, футболом.

К числу **общеразвивающих упражнений** относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, на совершенствование координации движений, а также на улучшение функционирования органов и систем организма.

Практические упражнения. Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, гусиным, марш, с наклонами на каждый шаг, махи на каждый шаг, выпады, перекаты, ходьба на носках, на пятках, на внутренней, внешней стороне стоп; в полу приседе и приседе, сочетания ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: вращения, махи, рывки, вис на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа на ладонях и кулаках, подтягивание на перекладине прямым и обратным хватом из положения вися или с упором ног на низкой перекладине.

Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, подъемы ног из положения лёжа на спине, из положения вися на перекладине. Подъемы туловища из положения лёжа на спине. Одновременные подъемы туловища и ног из положения лёжа.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедер, с за хлестом голени, семенящий бег, спиной вперед, приставным шагом, бег с поворотами. Бег на короткие дистанции, кросс, челночный бег.

Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с места, из приседа, на скакалке, с поворотом в воздухе на 90 и 180 градусов.

Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения на гибкость: наклоны вперед из положений стоя и сидя с разным исходным положением ног, различные виды выпадов с наклонами, махи ногами, различные виды шпагатов.

Вид спорта

Технико-тактическая подготовка БУ 1-2 года обучения:

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов – новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- 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;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции;

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении;

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; 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 блоками и перемещениями.

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.

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.

Технико-тактическая подготовка БУ-3-4 года обучения:

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;
- 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 по воздуху;
- Обучение ударам в движении по воздуху;
- 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;
- Одиночные удары по тяжелому мешку;

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 блоками и перемещениями.

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. Ударов

ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка БУ-5-6 года обучения:

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 партнера;
- Обучение приемам защиты на месте с партнером;
- Обучение приемам защиты в движении без партнера;
- Обучение приемам защиты в движении с партнером;

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.

Технико-тактическая подготовка УУ 1 года обучения:

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;

Технико-тактическая подготовка УУ-2 года обучения:

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, формальные упражнения «ката»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- 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;
- Контрудары;
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах;

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться. Самостраховка;

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;

Технико-тактическая подготовка УУ-3 года обучения:

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.

По технической подготовке.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке.

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков - отлично.
- Выигрыш двух поединков - хорошо.
- Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

Технико-тактическая подготовка УТГ-4 года обучения:

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.

Основы профессионального самоопределения

Занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый обучающийся находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-

преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

Различные виды спорта, способствующие повышению мастерства в избранном виде спорта

Для подготовки обучающихся в киокусинкай, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

Гибкость. Можно выделить три разновидности упражнений для развития гибкости:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота. Общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

Ловкость. Акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила. Упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость. Упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота - соревновательный, игровой метод.

Ловкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила - интервальный и комбинированный. **Выносливость** - повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

Гибкость - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

Быстрота - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость - начало и конец занятия.

Сила - начало занятия.

Выносливость - целое занятие или в конце тренировки.

В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

Гибкость - ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота - две недели работы, одна неделя отдыха. **Ловкость** - постоянно.

Сила - раз в четыре дня. **Выносливость** - два раза в неделю.

Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.

Гибкость - октябрь - ноябрь, апрель - май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха.

Быстрота - наиболее благоприятное время, март - май. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

Ловкость - на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Программный материал по специальным навыкам

1. 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	

* (Перевод см. в приложении)

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 чудан	Двойной блок	Миги-маваше-гери 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.

Спортивное и специальное оборудование

Для реализации дополнительной предпрофессиональной программы по киокусинкай необходимы следующие условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Защитный жилет	штук	20
	Капа	штук	20
	Лапа тренировочная: - малая -большая	штук	20 10
	Мат гимнастический (2x1м)	штук	10
	Мешок боксерский: - большой 60 кг -средний 40 кг	штук	4 4
	Накладки: - на голень -на кисть	пара	20 20
	Татами (ковер) 12x12x144 квадрата	комплект	1
	Устройство для подвески мешков	штук	8
	Шлем защитный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
	Зеркало настенное (1,5x0,6)	штук	6
	Кушетка массажная	штук	2
	Макивара	штук	8
	Муляж ножа	штук	20
	Номера участников	штук	100
	Палка гимнастическая: - деревянная	штук	20

	- пластмассовая		
	Перекладина металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
	Пьедестал для награждения	штук	1
	Скамейка гимнастическая	штук	4
	Стенка гимнастическая	секция	8
	Тренажер для растяжки механический	штук	4
	Утяжелители для ног	пара	10
	Бинт резиновый эластичный	штук	20
	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
	Жилет с отягощением	штук	6
	Канат для лазания	штук	2
	Мячи спортивные: -баскетбольный -волейбольный -футбольный	штук	1 1 1
	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
	Плинты для штанги (выдвижные)	пара	1
	Резина под штангу и гири	штук	6
	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
	Стеллаж: -(бочка) для хранения гимнастических палок, -для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
	Весы	штук	2
	Гонг	штук	1
	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
	Свисток судейский	штук	2
	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

Судейская подготовка.

Киокусинкай каратэ 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 каратэ.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай каратэ. 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 каратэ, 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 каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревнованиях типа «открытый татами».

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по киокусинкай. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация "Юный спортивный судья".

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». 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.

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 каратэ, 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.

Напомним, что 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. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике киокусинкай каратэ задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особыми мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

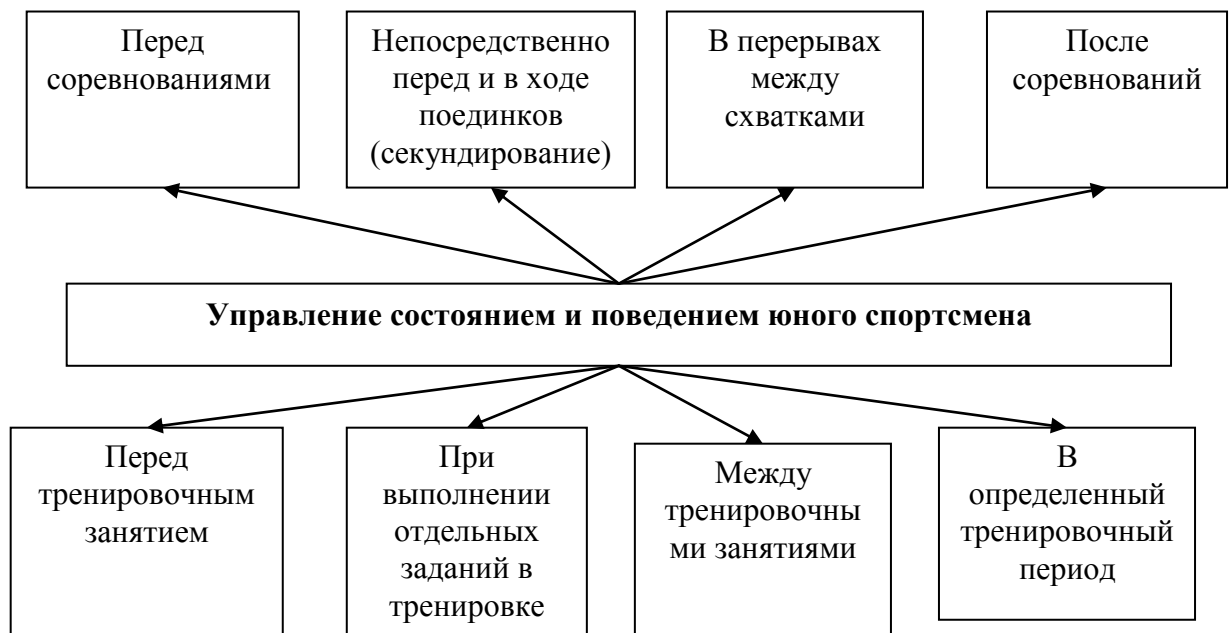
3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 2 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в киокусинкай каратэ предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.



Развитие волевых качеств каратиста

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующей бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к киокусинкай каратэ как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующей бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок

необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают

предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один - два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А. В. Алексееву (1997);

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в киокусинкай каратэ некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

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.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- 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.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- 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. На УТ этапах 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. Перечисленные средства восстановления, должны быть назначены и постоянно, контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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 объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Система КЮ-квалификаций в каратэ.

Показателем уровня и квалификации спортсмена Киокусинкай каратэ 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	БУ	-	Белый (оранжевый)
9 кю	БУ	-	Белый с синей полосой
8 кю	БУ	3 юн.	Синий
7 кю	БУ	2 юн.	Синий с желтой полосой
6 кю	БУ	1 юн.	Желтый
5 кю	БУ	3 вз.	Желтый с зеленой полосой
4 кю	УУ	2 вз.	Зеленый
3 кю	УУ	1 вз.	Зеленый с коричневой полосой
2 кю	УУ	К.М.С.	Коричневый
1 кю	УУ	К.М.С.	Коричневый с черной полосой
1 Дан	В.С.М.	М.С.	Черный

Общие представления о допингах

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт:

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
 Дзёгай – 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
Сэмпай – 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 • Терра 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. Худадов, 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., Мартьянов 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.