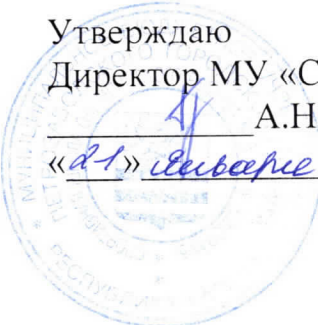


Утверждено решением
Тренерского совета
Протокол № 1
«21» января 2019 г.

Утверждаю
Директор МУ «СШОР № 5»
А.Н. Годинов
«21» января 2019 г.



Муниципальное бюджетное учреждение Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 5»

**Программа
спортивной подготовки по виду спорта
Киокусинкай
номер - код вида спорта – 1730001811Я,
дисциплина «кёкусин»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2015 года № 138, Типовой программы спортивной подготовки по Киокусинкай, утвержденной на заседании Исполкома Общероссийской общественной организации «Ассоциация Киокусинкай России» протокол 03-2017 от 06.04.2017)

Возраст занимающихся: с 7 лет

Срок реализации программы: 10 лет

г. Петрозаводск

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	13
2.4.	Режимы тренировочной работы	14
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	18
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	19
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	25
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	36
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	36
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	38
3.3.	Планирование спортивных результатов	41
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	41
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	46

3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	114
3.7.	Планы применения восстановительных средств	117
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	120
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	121
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	122
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	122
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	124
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	127
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	129
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	139
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	140
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	141
5.1.	Список литературных источников	141
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	141

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 17.04.2017) на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденного приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года № 138 и Типовой программы спортивной подготовки по Киокусинкай, утвержденной на заседании Исполкома Общероссийской общественной организации «Ассоциация Киокусинкай России» протокол 03-2017 от 06.04.2017), с учетом Федеральных государственных требований, утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730., «Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области Киокусинкай, освоение правил вида спорта, изучение истории Киокусинкай, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по Киокусинкай.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Вид спорта «киокусинкай» зарегистрирован приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2013 г. № 1099 “О внесении изменений в Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвержденную приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.09.2013 № 715

Реестровый код вида спорта Киокусинкай №1730001411Я.

В результате слияния нескольких видов спорта, имеющих похожие правила соревнований «Киокусинкай» состоит из четырех спортивных дисциплин: «кёкусин», «киокусинкай», «кёкусинкан», «синкёкусинкай».

Реализуемые программы: кумитэ, ката, ката-группа, тамэсивари.

Особенностью стиля Кёкусинкай является проведение поединков в полный контакт с защитной экипировки и без защитной экипировки (без ограничения силы ударов), что предъявляет очень высокие требования к подготовке духа и тела спортсменов. В Японии Киокусинкай карате относится к категории Будо-карате, то есть считается не только спортом, но и Путем воина. Кёкусинкай карате, являясь, по сути, разновидностью кулачного боя, давно и прочно обосновалось на российской земле и вполне соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить старую русскую традицию кулачных поединков). В последние десятилетия данный вид спорта получил широкое распространение в Республики Карелия, где карате Киокусинкай стало по настоящему массовым видом спорта.

Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, карате дает им надежные навыки самообороны, которые необходимы молодым людям во время службы в армии, при работе в органах полиции, в силовых структурах в охранных агентствах, да и в повседневной жизни.

Необходимо отметить, что в Киокусинкай карате технико-тактические знания передаются по двум направлениям - это, во-первых, так называемая базовая техника (кихон) и ее комплексы (ката), выполнение которых оценивается в технической части квалификационного экзамена и соревнованиях, и, во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика ее применения. Техника для спарринга представляет собой адаптированный вариант базовой техники, позволяющий вести поединок в высоком темпе с обоюдным нанесением ударов противниками в полную силу (высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичные). Владение техникой и тактикой свободного боя также оценивается на экзамене: претендент должен провести достаточно большое количество двухминутных контактных поединков с разными противниками и при этом избежать нокаута.

Перечень спортивных дисциплин по Киокусинкай представлен в таблице № 1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта – Киокусинкай
(номер - код –1730001811Я)**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
кёкусин - весовая категория 30 кг	173221811Н
кёкусин - весовая категория 35 кг	173231811Н
кёкусин - весовая категория 40 кг	173241811Н

кёкусин - весовая категория 45 кг	173251811Н
кёкусин - весовая категория 50 кг	173261811Н
кёкусин - весовая категория 55 кг	173271811Н
кёкусин - весовая категория 55+ кг	173281811Н
кёкусин - весовая категория 60 кг	173291811С
кёкусин - весовая категория 60+ кг	173301811С
кёкусин - весовая категория 65 кг	173311811С
кёкусин - весовая категория 65+ кг	173321811С
кёкусин - весовая категория 70 кг	173331811А
кёкусин - весовая категория 70+ кг	173371811Ю
кёкусин - весовая категория 75 кг	173351811А
кёкусин - весовая категория 75 + кг	173361811А
кёкусин - весовая категория 80 кг	173371811М
кёкусин - весовая категория 80+ кг	173381811М
кёкусин - весовая категория 90 кг	173391811М
кёкусин - весовая категория 90+ кг	173401811М
кёкусин - абсолютная категория	173881811М
кёкусин - ката	173411811Я
кёкусин - ката - группа	173421811Я
кёкусин - тамэсивари	173431811М

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по Киокусинкай ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по Киокусинкай утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовленности спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по Киокусинкай осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по Киокусинкай;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по Киокусинкай и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в Киокусинкай содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки. С учетом этого структура системы многолетней подготовки по Киокусинкай предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки Киокусинкай

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года

Базовой подготовки	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	
		Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
		Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) этап начальной подготовки (до года, свыше года);
- 2) тренировочный этап (Этап начальной спортивной специализации – до двух лет и этап углубленной спортивной специализации – свыше двух лет);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (три года);
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусиндай и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься Киокусинкай по ката, не моложе 10 лет по кумитэ. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет по ката, не моложе 11 лет по кумитэ. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и

мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки		
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (лет)	Min наполняемость (человек)	Max Наполняемость (человек)
Ката				
Этап начальной подготовки	3	7	12	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10	14
Т (СС) Углубленная специализация	2	10	10	12
ССМ	Без ограничения	14	3	10
ВСМ	Без ограничения	16	1	8
Категория				
Этап начальной подготовки	3	10	12	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10	14
ССМ	Без ограничения	14	3	10
ВСМ	Без ограничения	16	1	8

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по Киокусинкай представлены в таблице № 4.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до двух лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	3 года	без ограничен ий
		КАТА							
1	Теоретическая подготовка	1 - 2 %	1 - 2 %	4 – 6 %	4 – 6 %	4 – 6 %	4 – 6 %	3 – 5 %	1 – 2 %
2	Общая физическая подготовка (%)	26 - 39 %	26 - 39 %	10 – 13%	10 – 13%	10 – 13%	10 – 13%	10 –14 %	10 – 14 %
3	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17 %	13 - 17 %	18 - 24%	18 - 24%	18 - 24%	18 - 24%	18 - 24%	20 – 26 %
4	Контрольные соревнования (%)	2 – 4 %	2 – 4 %	8 – 12 %	8 – 12 %	8 – 12 %	8 – 12 %	9 - 13 %	9 - 11 %
5	Совершенствов ание технико- тактического мастерства (%)	43– 56 %	43 – 56 %	46– 60 %	46– 60 %	46– 60 %	46– 60 %	45 – 59 %	43-58%
6	Специальные подготовитель ные упражнения (%)	13 %	13 %	6 %	6 %	6 %	6 %	6 %	8 %
7	Инструкторска я и судейская практика (%)	2 – 4 %	2 – 4 %	8-12 %	8-12 %	8-12 %	8-12 %	9-13 %	9-11 %
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Этапы подготовки							
		НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
		до одного года	Свыше одного года	этап начальной специализации (до двух лет)		этап углубленной специализации (свыше двух лет)			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	3 года	без ограничен ий
КАТЕГОРИЯ									

1	Теоретическая подготовка	1 - 4 %	2 - 3 %	4 – 5 %	4 – 5 %	3 – 4 %	3 – 4 %	2 – 3 %	2 – 3 %
2	Общая физическая подготовка (%)	50- 64 %	46 - 60 %	37– 48%	37– 48%	25 – 32%	25 – 32%	29 –38 %	31 – 38 %
3	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23 %	18 - 23 %	20 - 26%	20 - 26%	24 - 30%	24 - 30%	23 - 29%	18 – 24 %
4	Контрольные соревнования (%)	-	-	3 - 4 %	3 - 4 %	4 -5 %	4 -5 %	4 -5 %	5 - 6 %
5	Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	19 - 27 %	24 – 31 %	28– 35 %	28– 35 %	35– 46 %	35– 46 %	28 – 37 %	32 - 41%
6	Специальные подготовительные упражнения (%)	12 %	10 %	5 %	5 %	5 %	5 %	10 %	7 %
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 4 %	3 - 4 %	4 -5 %	4 -5 %	4 -5 %	5 - 6 %
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта Киокусинкай представлены в таблице № 5.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
КАТА						
Контрольные	2	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
КАТЕГОРИЯ						
Контрольные	-	-	3	4	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта Киокусинкай определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта Киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта Киокусинкай представлены в таблице № 7

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Киокусинкай, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует

настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может

играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопоощрения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в Киокусинкай от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по Киокусинкай на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной спортивной специализации	

		года	до двух лет		свыше двух лет			
			1 год	2 год	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	24	32
Общее количество часов в год *	312	468	624	624	936	936	1248	1664
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	3-6	3-6	4-9	4-9	5-12	5-12
Количество тренировок в год	156-208	156-260	156-312	156-312	208-468	208-468	260-624	260-624

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например, Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в Киокусинкай многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам Киокусинкай;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам Киокусинкай;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной Физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60%от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые Тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	---	---	------------	---	---

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки
в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта Киокусинкай**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы (1,5 до 6 кг)	Комплект	3
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Комплект	1
3	Лапа боксерская	Пар	5
4	Макивара	Штук	10
5	Мат гимнастический	Штук	5
6	Медицинболы	Штук	10
7	Мешок боксерский	Штук	5

8	Напольное покрытие татами	Комплект	1
9	Секундомер	Штук	1
10	Скакалка гимнастическая	Штук	20
11	Скамейка гимнастическая	Штук	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	3

Перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимого при оснащении организации в целях реализации программы
спортивной подготовки соответствующей современным условиям, критериям и
предъявляемым требованиям к обеспечению тренировочного процесса по виду
спорта Киокусинкай

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борцовские чучела гелевые	Штук	10
2.	весы электронные медицинские	Штук	5
3.	гантели (0,5; 1,0)	Комплект	20
4.	гантели разборные	Штук	20
5.	гири спортивные (4,6,8,12)	Комплект	20
6.	гонг боксерский	Штук	3
7.	Груша водяная напольная	Штук	14
8.	доска информационная	Штук	2
9.	жилет защитный	Штук	1 на занимающегося
10.	канат для кроссфита детский	Штук	6
11.	координационная лестница	Штук	10
12.	Лапы-щит-бойница	Штук	8
13.	макивара вогнутая с отверстиями	Штук	20

14.	Манекен напольный водоналивной для отработки ударов BOB-BOX XL, Century , США	Штук	8
15.	мешок водяной (70-80 кг)	Штук	5
16.	пады (подушка на предплечья), толщина 5-8 см	Штук	1 на занимающегося
17.	петли TRX	Штук	3
18.	пневмогруша на платформе	Штук	4
19.	пояс подушка на туловище	Штук	4
20.	ракетка для тхэквондо	Штук	40
21.	резиновые амортизаторы	Штук	20
22.	рыцари для тайского бокса	Штук	8
23.	Сэнбэг	Штук	30
24.	Тумба для прыжков (Плиобокс)	Штук	4
25.	утяжелители на руки, ноги, туловище	Штук	20
26.	флажки для судейства	Комплект	3

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество Изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитные накладки на ноги	Пар	1
2	Кимоно для каратэ (доги)	Штук	1

3	Перчатки	Пар	1
4	Пояс	Штук	1
5	Протектор – бандаж для паха	Штук	1
6	Протектор на грудь женский	Штук	1
7	Шлем для киокусинкай	Штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по Киокусинкай приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min* в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	12	15	25
	2 год	12	15	20
Т (СС)	1 год	10	12	16
	2 год	10	12	14
	3 год	10	12	12

	4 год	10	12	12
ССМ	1 год	3	8	10
	2 год	3	8	10
	3 год	3	8	10
ВСМ	Весь период	1	6	8

Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по (вид спорта) приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки сдача на 10 кю	б/р
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 9 кю	б/р
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки сдача на 8 кю	б/р, 3 ю.р.
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 7 кю	3 ю.р., 2 ю.р.
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 6 кю	1 ю.р., 3 р.

		4-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 5, 4 кю	2 р., 1р.
ССМ	Совершенство вания спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 3 кю	Кандидат в мастера спорта
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 2 кю	
		3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки сдача на 1 кю	
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки сдача на 1 Дан	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годовых и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годовых циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности

после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния

спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки

спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла

может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих

мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и

поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы

тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в Киокусинкай. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

- К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- При проведении тренировки должно соблюдаться расписание занятий;
- Спортсмены должны быть в соответствующей занятию спортивной форме

- Проверить численность группы;
- Начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- Необходимо соблюдать порядок и дисциплину на тренировке;
- Не оставлять детей без присмотра во время тренировки;
- Чередовать нагрузку и отдых во время тренировки;
- Вести контроль за физической нагрузкой и обучать спортсменов самоконтролю;
- Уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- При плохом самочувствии освободить спортсмена от тренировки;
- Не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
- Требовать от спортсмена прекращения выполнения упражнений по первому сигналу тренера.

3.1.2. Общие требования техники безопасности.

- Перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
 - убрать все посторонние и выступающие предметы;
 - проверить чистоту пола;
 - наличие освещения и вентиляции в зале;
 - убедиться в исправности инвентаря
 - проветрить помещение;
 - проверить температурный режим в зале;
- Проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить тренировки и сообщить об этом администрации школы, а спортсменов вывести в безопасное место;
- При получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- После занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- О всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 13.*

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по Киокусинкай из расчета на 52 недели (час)
дисциплина КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП				Т								ССМ		ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		3 года		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
1.	Теоретическая подготовка	3-6	1-2	4-9	1-2	24-37	4-6	24-37	4-6	37-56	4-6	37-56	4-6	22-36	1,5-2,5	22-36	1,5-2,5
2.	Общая физическая подготовка (%)	81 - 121	26 – 39	121 - 182	26 – 39	62 - 81	10 – 13	62 - 81	10 - 13	93 - 121	10 – 13	93 - 121	10 – 13	124 - 174	10 – 14	166 - 232	10 - 14
3.	Специальная физическая подготовка (%)	40 - 53	13 – 17	60 - 79	13 – 17	112-149	18 – 24	112-149	18 – 24	168-224	18 – 24	168-224	18 – 24	224 - 299	18 – 24	332 - 432	20 - 26
4.	Контрольные соревнования (%)	6 - 12	2 – 4	9 - 18	2 – 4	49-74	8 – 12	49-74	8 – 12	74-112	8 – 12	74-112	8 – 12	112 - 162	9 – 13	149 - 183	9 - 11
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	134 - 174	43 – 56	201- 262	43 – 56	287 - 374	46 – 60	287 - 374	46 – 60	430-651	46 – 60	430-651	46 - 60	561 - 736	45 – 59	715 - 965	43 - 58
6.	Специальные подготовительные упражнения (%)	40	13	60	13	37	6	37	6	56	6	56	6	74	6	133	8
7.	инструкторская и судейская практика (%)	6 - 12	2-4	9 - 18	2 – 4	49 - 74	8 – 12	49 - 74	8 – 12	74 -112	8 – 12	74 -112	8 -12	112 - 162	9 – 13	149 - 183	9 - 11
8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	624	100	936	100	936	100	1248	100	1664	100
9. Количество часов в неделю		6		9		12		12		18		18		24		32	
10. Количество тренировок в неделю		3-4		3 – 5		3 – 6		3 – 6		4 – 9		4 – 9		5 – 12		5 – 12	
11. Общее количество тренировок в год		156 – 208		156 – 208		156 – 312		156 – 312		208 – 468		208 – 468		260 - 624		260 - 624	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

тренировочных занятий по Киокусинкай из расчета на 52 недели (час)
дисциплина КАТЕГОРИЯ

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															
		НП				Т								ССМ		ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации							
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год		3 года		Без ограничений	
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	17	18	19	20
1.	Теоретическая подготовка	3 - 12	1 - 4	9 - 14	2 – 3	24 - 31	4 – 5	24 - 31	4 – 5	28 - 37	3 – 4	28 - 37	3 - 4	24 - 37	2-3	33 - 49	2-3
2.	Общая физическая подготовка (%)	156 – 199	50 -64	215 - 280	46 – 60	230 – 299	37 – 48	230 – 299	37 – 48	234 - 299	25 – 32	234 - 299	25 – 32	361 - 474	29 – 38	515- 632	31-38
3.	Специальная физическая подготовка (%)	56 - 71	18 – 23	84 - 107	18 – 23	124 – 162	20 – 26	124 – 162	20 – 26	224 - 280	24 – 30	224 - 280	24 - 30	287 - 361	23 – 29	299- 399	18-24
4.	Контрольные соревнования (%)	-	-	-	-	18 - 24	3 – 4	18 - 24	3 – 4	37 - 46	4 -5	37 - 46	4 – 5	49 -92	4 – 5	83-99	5-6
5.	Совершенствование техничко-тактического мастерства (%)	59 - 84	19-27	112 - 145	24 – 31	174 - 218	28 – 35	174 - 218	28 – 35	327 - 430	35 - 46	327 - 430	35 - 46	349 - 461	28 – 37	532 – 682	32-41
6.	Специальные подготовительные упражнения (%)	37	12	46	10	31	5	31	5	46	5	46	5	124	10	116	7
7.	инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	18 - 24	3 – 4	18 - 24	3 – 4	37 - 46	4 – 5	37 - 46	4 – 5	49 - 62	4 – 5	83 – 99	5 - 6
8. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	100	468	100	624	100	624	100	936	100	936	100	1248	100	1664	100
9. Количество часов в неделю		6		9		12		12		18		18		24		32	
10. Количество тренировок в неделю		3-4		3 – 5		3 – 6		3 – 6		4 – 9		4 – 9		5 – 12		5 – 12	
11. Общее количество тренировок в год		156 – 208		156 – 208		156 – 312		156 – 312		208 – 468		208 – 468		260 - 624		260 - 624	

Примечание.

3.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта Киокусинкай;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей

достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки

изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Начально – подготовительный этап до года обучения

дисциплина «КАТА»

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. (Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.)

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед, назад, боком (со окрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину с места, на одной ноге, на двух ногах; из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики);

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди); кувырок со скрещенными голеними; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя); стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате;

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже), единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс); выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (поясом, мячом); простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; петушинный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, рекби, волейбол.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами; прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем; махи прямой ногой вперед, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка; пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувырки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях) при удержании партнером за ноги («тачка»); простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во

внешнем виде. Построение группы в соответствии с традицией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Каратэ Киокусинкай - базовый контактный стиль каратэ. Значение термина Кёкусинкай. Объяснение графических символов «Киокусинкай», «Канку», «Поднимающаяся волна» (IFK). Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай (этикет). Ритуал додзё. Правила ношения и складывания кимоно, повязывания пояса. Система квалификационных экзаменов и градация поясов, кю и даны.

Каратэ Киокусинкай как боевое искусство и как вид спорта. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

Основы техники и тактики каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

Терминология.

Счет: ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, татэ (кудасай), йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, киай-тэ, ваката.

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан.

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.

Удары: сэйкэн, цуки, ой, гаммэн, кин, моротэ, хидза, гэри, сунэ, лоу-кик.

Блоки: укэ, барай.

Ката: тайкёку.

Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.

Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, кихон-ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 10 кю

Стойки. Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати).

Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовки для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.

Иппон-кумитэ. № 1: атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри + сэйкэн дзёдан-укэ; № 2: атака - сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри + сэйкэн маэ гэдан-барай.

Ката. Тайкёку соно ити.

Кихон-ката. Кихон-ката на 10 кю.

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроения и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим тактику сдерживания, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снаряженные перчатки, шлемы.

Начально – подготовительный этап свыше года обучения

дисциплина «КАТА»

Теоретическая подготовка

История каратэ Киокусинкай, дисциплина «Кёкусин». Обзор истории развития боевых искусств стран Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории развития боевых искусств Японии. Возникновение и развитие каратэ Киокусинкай дисциплина «Кёкусин» в Японии. Жизнь и деятельность создателя Киокусинкай Оямы Масутацу. Учреждение сиханом С.Арнейлом Международной Федерации Каратэ (IFK) в 1992 году. Развитие IFK в последующие годы.

Каратэ Кёкусинкай в России. Появление каратэ в СССР. А.И.Тангошкин - основоположник каратэ Кёкусинкай в СССР и России. Развитие каратэ Кёкусинкай в СССР и России в 70-е, 80-е и 90-е годы XX века. Вступление Федерации Кёкусинкай России (ФКР) в IFK в 1993 году. Развитие каратэ Кёкусинкай в России на современном этапе. Успехи российских каратистов на международной арене.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: городские, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Кёкусинкай. Форма участника. Ритуал в начале и конце ката. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по ката.

Базовая техника каратэ Кёкусинкай (кихон). Кихон - базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката (силлабусы). Тренировочные методы при изучении базовой техники.

Терминология.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати).

Удары: ути, аго, гяку, туюсоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 9 кю

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами. Тюдан маэ-гэри туюсоку.

Ката. Тайкёку соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан + сэйкэн ой-цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гёдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гёдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан + сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан туюсоку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

Тактическая подготовка

Продолжить работу над совершенствованием атакующей тактики и тактики сдерживания с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

дисциплина - «КАТА»

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. (Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним относятся: общеспортивная подготовка, игровая подготовка, общеразвивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление.)

Игровая подготовка.

Подвижные игры: «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом: передача мячей по колоннам; салочки; петушиный бой; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев — упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные общеразвивающие упражнения; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами;

Парные упражнения: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию и равновесие: последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье).

Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения: гимнастической стенке (висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения),

Легкоатлетическая подготовка:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции, бег с высоким подниманием бедра (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туловища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 6 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м; 3 x 30 м; 4 x 25 м; 5 x 20 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; равномерный бег с высокого старта; бег вверх и вниз по лестнице;

Прыжки: в длину, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голени назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высоту с места толчком одной ноги с другой ногой, чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и подползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Акробатическая подготовка.

Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); кувырок со скрещенными голенями; стойка на руках у стены; стойка на руках (обозначить); ходьба на руках; переворот в сторону с места и разбега; переворот в сторону с поворотом; стойка на лопатках.

Борцовская подготовка.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом;

падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине (без помощи рук); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя подтягиванием с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя подтягиванием с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные борцовские упражнения: с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером.

Единоборства с элементами борьбы: единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти из-под противника»; борьба в стойке и в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигать, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Позиции и перемещения. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек. Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках.

Уходы: от болевых приемов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны.

Тактика проведения приемов: способы тактической подготовки -сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса.

Тренировочные схватки: формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками.

Атлетическая гимнастика.

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Растягивающие упражнения.

Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Совершенствование силы.

Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т. ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Совершенствование быстроты.

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен не сзади, а спереди); увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами.

Упражнения для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение

соответствующих ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 м; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение ката, рэнраку, кихон-ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке).

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на миорелаксацию.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Совершенствование специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т. ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками

синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 с; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин; с большой интенсивностью до 2-3 мин; высокоскоростной спарринг до 3 мин; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 с.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин; спарринг до 10-12 мин; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата.

Повороты и вращения головой и туловищем; быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекатывание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниям; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; прыжки с поворотами на 90°, 180°, 270°, 360° и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

Имитационные упражнения.

Имитация ударов и блоков без партнера (в т. ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсежки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенью (разминочный и с тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборства.

Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т. ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой.

Растягивающие упражнения (практически совпадают на этапах общей и специальной подготовки, имеют своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с силовыми упражнениями).

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития ловкости и координации.

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих.

Самооборона.

Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног, головы. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа. Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по ката. Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Перечень ката, исполняемых по категориям участников.

Индивидуальное и групповое исполнение ката. Ката по выбору и обязательные ката. Три круга соревнований. Жеребьевка. Порядок (ритуал) выступления. Судейство соревнований. Критерии оценки выступления, подсчет очков, штрафные очки. Критерии дисквалификации участника (команды). Терминология, применяемая судьями. Определение победителей и призеров.

Основы тактики каратэ Кекусинкай. Атакующая и контратакующая тактика. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в поединках.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Кости, скелет, суставы, сухожилия, хрящи, связки - «каркас» человеческого тела. Мышцы человека, основные мышечные группы. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная,

моче-половая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Поклоны: синдэн-ни рэй, додзё-ни рэй, сихан-ни рэй, ханси-ни рэй.

Стойки: кибэ-дати, маэ кибэ-дати, кибэ-дати ён-дзю-го (45°)

Удары: татэ, сита, дзюн.

Блоки: моротэ, утиукэ-гэдан-барай.

Ката: тайкеку 3

Общие термины: якусоку, дзю кумитэ.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 8 кю

Стойки. Кибэ-дати (90°, 45°). Перемещения и повороты в стойке.

Удары руками. Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан), сита-цуки, дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.

Удары ногами. Дзёдан маэ-гэри туюсоку.

Ката. Тайкёку соно сан.

Кихон-капш. Кихон-ката на 8 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан маэ-гэри туюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки (с реверсом).

Кумитэ. Якусоку иппон-кумитэ. Дзю кумитэ (не более 6 боев по заданию экзаменатора).

Упражнения. 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища из положения лежа, 10 приседаний (руки за головой).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Учебные виды спарринга, подводящие упражнения для обучения свободному бою. Салочки, гошон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с

ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

Система присвоения юношеских спортивных разрядов в каратэ Кёкусинкай. Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды подготовки: техническая, тактическая, общая физическая, специальная физическая, психическая (морально-волевая), теоретическая, судейско-тренерская практика. Средства подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ выступления в соревнованиях, самостоятельные теоретические занятия, спортивный инвентарь, технические средства и тренажеры, наглядные пособия (книги, видеоматериалы). Основные методы, используемые в спортивной подготовке: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Дистанционная тактика. Темповая тактика. Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитной дистанции на ударную, выход из атаки. Предпочтительная техника для работы на различной дистанции. Способы маневрирования на различных дистанциях. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, от собственного физического состояния. Варианты темповой структуры боя; равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, «рваный» темп, спуртовая концовка боя. Варьирование темпом боя в зависимости от состояния противника и собственной кондиции.

Режим дня и питание спортсмена-каратиста. Основные элементы режима дня. Примерная схема режима дня юного каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

Наиболее распространенные травмы в каратэ Кёкусинкай и их предупреждение. Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение костей носа.

Причины травм: невнимательность в защите, утомление, несоблюдение техники безопасности на тренировках, низкая технико-тактическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц и берцовой кости голени, недостаточный объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата, малый стаж занятий, низкая стилевая и спортивная квалификация (кю, разряд).

Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, ссадинах, рассечениях. Переноска пострадавших. Первая помощь при ушибах: охлаждение, давящая повязка. Первая помощь при переломах трубчатых костей, ребер, позвоночника: наложение шины, обеспечение

неподвижности, охлаждение места перелома. Первая помощь при вывихах, растяжениях: охлаждение, фиксирующая повязка (при растяжениях), обеспечение неподвижности (при вывихах). Обеззараживание мест рассечений кожного покрова. Наложение мягких повязок. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: нэкоаси-дати.

Удары: тэтцуи, комэками, хидзо, кэагэ, тэйсоку, хайсоку, сокуто.

Блоки: сюто.

Ката: пинан.

Дыхание: ибуки санкай.

Направления: ороси, маваси.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 7 кю

Стойки. Нэкоаси-дати. Перемещения и повороты в стойке.

Удары руками. Тэтцуи ороси гаммэн-ути, тэтцуи комэками-ути, тэтцуи хидзо-ути, тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), тэтцуи ёко-ути (дзёдан, •подан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн маваси гёдан-барай, сюто маваси-укэ (в кокуцу-дати).

Удары ногами. Тюсоку маэ-кэагэ, тэйсоку маваси сото-кэагэ, хайсоку маваси ути-кэагэ, сокуто ёко-кэагэ.

Ката. Пинан соно ити.

Кихон-ката. Кихон-ката на 7 кю.

Дыхание. Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку. С шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан тюсоку + миги маэ-гэри тюдан тюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Упражнения. 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища из положения лежа, 20 приседаний (руки за головой).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Разминка, ее разновидности и их применение. Значение разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разминка перед занятием по изучению кихона и ката.. Разминка перед занятием по атлетической подготовке. Разминка перед занятием на улице. Разминка перед занятием дома.

Органы тела и системы человеческого организма. Влияние занятий спортом на организм. Строение, назначение и работа важнейших внутренних органов человека: сердца, легких, печени, пищеварительного тракта, почек, желез. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Изменение функциональных характеристик внутренних органов в результате активных занятий спортом. Развитие и улучшение работы систем организма при занятиях спортом.

Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи и реанимации в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Терминология.

Стойки: цуруаси-дати, мороаси-дати.

Удары: уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэ, мэ-цуки, кансэцу, сётэй, хидзи, атэ.

Блоки: дзюдзи.

Направления: саю.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 6 кю

Стойки. Цуруаси-дати.

Удары руками. Уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки). ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки. Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами. Гёдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката. Пинан соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката на 6 кю.

Рэнраку. 1. Гёдан маваси-гэри (туюсоку или хайсоку) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан маэ ёко-гэри + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (10 боев по 2 мин.).

Упражнения. 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой).

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в сфере спорта. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания. Бусидо - историческая основа духовно-нравственного воспитания в каратэ. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ.

Понятие о волевых качествах спортсмена, их общая характеристика. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркомании для здоровья, их разрушающее действие на органы тела и функционирование систем организма. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате табакокурения, употребления спиртных напитков, наркомании.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 5 кю

Стопки. Мороаси-дати. Перемещения и повороты в стойке

Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёдан хидзи-атэ

Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами. Тюдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), усиро-гэри (тюдан или гёдан) - 3 метода.

Ката. Пинан соно сан.

Кихон-ката. Кихон-ката на 5 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан усиро-гэри (2-й метод) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэри тюдан туюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (12 боев по 2 мин.).

Упражнения. 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа, 40 приседаний (руки за головой).

Базовая техника (кихон) на 4 кю

Стойки. Хайсоку-дати, хэйко-дати

Удары руками. Сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто ути-коми, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.

Блоки. Сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гёдан-барай, сюто маэ маваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами. Дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тёсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри.

Ката. Сантин-но ката (с ибуки).

Кихон-ката. Кихон-ката на 4 кю.

Кумитэ. Дзию кумитэ (15 боев по 2 мин.).

Упражнения. 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища из положения лежа, 50 приседаний (руки за головой), 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков, аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышцы. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоёмкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Обеззараживание ран. Первая помощь при рассечениях кожи лица, травмах носа, челюстей, глаз, ушей, костей черепа, шейных отделов позвоночника. Накладывание кровоостанавливающих повязок. Накладывание жгутов при артериальном и венозном кровотечении. Применение кровоостанавливающих средств. Признаки клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца: в одиночку, вдвоем.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Техническая подготовка.

Терминология.

Удары: хиракэн, хайсю, тоби, нидан, рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

Блоки: кокэн, какэ, хайто

Ката: гэкисай-дай, янцу, цуки-но ката

Базовая техника (кихон) на 3 кю

Стойки. Какэ-дати. Перемещения в стойке.

Удары руками. Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

Блоки. Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами. Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), аго-гэри.

Ката. Пинан соно ён, сантин-но ката (с киай).

Кихон-ката. Кихон-ката на 3 кю.

Кумитэ. Дзию кумитэ (20 боев по 2 мин.).

Упражнения. 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъемов туловища из положения лежа, 60 приседаний (руки за головой), 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков, аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышцы. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Методы изучения техники. Техническая подготовка - процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай.
Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Удары: хиракэн, хайсю, тоби, нидан, рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

Блоки: кокэн, какэ, хайто

Ката: гэкисай-дай, янцу, цуки-но ката.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 2 кю

Удары руками. Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн ороси-ути, хиракэн маваси-ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), агэ дзёдан-цуки.

Блоки. Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами. Тоби нидан-гэри, тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката. Пинан соно го, гэкисай-дай.

Кихон-ката. Кихон-ката на 2 кю.

Рэнраку. С отшагом назад сэйкэн маэ гёдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго-ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гёдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (25 боев по 2 мин.).

Упражнения. 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища из положения лежа, 70 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина - «КАТА»

Теоретическая подготовка

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-каратиста. Знакомство с культурой и историей Японии. История самурайства, эстетические идеалы самураев. Изучение специальной литературы по каратэ и боевым искусствам. Знакомство со смежными видами единоборств и воинских искусств. Изучение основ йога, конфуцианства, даосизма, буддизма, дзэн-буддизма.

Необходимость постоянного культурного и научного образования и самообразования для каратиста.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 1 кю

Удары руками. Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки. Какэ-укэ (дзёдан), тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами. Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката. Янцу, цуки-но ката.

Кихон-ката. Кихон-ката на 1 кю.

Рэнраку. 1. С подшагом вперед сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.
2. Маваси-гэри дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-уки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-гэри дзёдан задней ногой.

Самозащита. Предлагается инструктором или учеником. Выполняется по принципу якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

Кумитэ. Дзию кумитэ (30 боев по 2 мин.).

Упражнения. 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 120 подъемов туловища из положения лежа, 80 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Начально – подготовительный этап

дисциплина «КУМИТЭ»

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. (Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.)

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед, назад, боком (со окрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий;

на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину с места, на одной ноге, на двух ногах; из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону; вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики);

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди); кувырок со скрещенными голеньями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя); стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате;

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже), единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс); выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (поясом, мячом); простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами; прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем; махи прямой ногой вперед, в сторону и назад; круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка; пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигать. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувырки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях) при удержании партнером за ноги («тачка»); простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в макивару, мешок, опилки; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Построение группы в соответствии с традицией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на

спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Каратэ Кёкусинкай - базовый контактный стиль каратэ. Значение термина Кёкусинкай. Объяснение графических символов «Кёкусинкай», «Канку», «Поднимающаяся волна» (IFK). Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Кёкусинкай (этикет). Ритуал додзё. Правила ношения и складывания кимоно, повязывания пояса. Система квалификационных экзаменов и градация поясов, кю и даны.

Каратэ Кёкусинкай как боевое искусство и как вид спорта. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

Основы техники и тактики каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

Терминология.

Счет: ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, татэ (кудасай), йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, киай-тэ, ваката.

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан.

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.

Удары: сэйкэн, цуки, ой, гаммэн, кин, моротэ, хидза, гэри, сунэ, лоу-кик.

Блоки: укэ, барай.

Ката: тайкёку.

Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.

Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, кихон-ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 10 кю

Стойки. Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати). Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гёдан-барай через йой-дати. Принятие изготовки для ударов ногами (двойной гёдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.

Иппон-кумитэ. № 1: атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри + сэйкэн дзёдан-укэ; № 2: атака - сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хидза-гэри + сэйкэн маэ гэдан-барай.

Ката. Тайкёку соно ити.

Кихон-ката. Кихон-ката на 10 кю.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри тюдан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тюдан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от цуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзёдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэ-гэри гэдан, хидза-гэри гэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

Кумитэ. Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается): с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

Техника повышенной сложности (давать в небольшом объеме без детальной проработки). Какэ (маваси)-цуки, маваси-гэри, усиро маваси-гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри.

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно

отрабатывать в паре с партнером, применяющим тактику сдерживания, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

Терминология.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати).

Удары: ути, аго, гяку, туюсоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Общие термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 9 кю

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами. Тюдан маэ-гэри туюсоку.

Ката. Тайкёку соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан + сэйкэн ой-цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гёдан, защита и контратака - сэйкэн дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гёдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан + сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан туюсоку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

Удары руками. См. программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений. Дополнительно изучается: какэ-цуки.

Удары ногами. Маэ-гэри дзёдан (прямой в голову), тоби хидза-гэри дзёдан (коленом в голову в прыжке) в прямом и круговом вариантах, лоу-кик по икроножной мышце подъемом стопы

(снаружи и изнутри), маваси-гэри тюдан (круговой в ребра) подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку и туюсоку), подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

Блокировки. Мягкий сото-укэ от цуки, мягкий гэдан-барай от маэ-гэри, накладка двух ладоней на голень от маэ-гэри, мягкий ути-укэ от цуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней поверхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и плечи противника.

Болевые точки. Лицо (маэ-гэри дзёдан, тоби хидза-гэри), печень (сита-цуки, какэ-цуки, маэ-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем (те же удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

Кумитэ. Варианты самбон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты иппон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг. Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

Техника повышенной сложности (давать в ограниченном объеме без жестких требований к качеству выполнения). Маваси-гэри дзёдан, усиро маваси-гэри дзёдан (сокуто), ороси ути какато-гэри.

Тактическая подготовка

Продолжить работу над совершенствованием атакующей тактики и тактики сдерживания с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить тактику боя с агрессивным противником.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

дисциплина - «КУМИТЭ»

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. (Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним относятся: общеспортивная подготовка, игровая подготовка, общеразвивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление.)

Игровая подготовка.

Подвижные игры: «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом: передача мячей по колоннам; салочки; петушиный бой; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев — упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные общеразвивающие упражнения; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, поясами;

Парные упражнения: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию и равновесие: последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье).

Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения: гимнастической стенке (висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения),

Легкоатлетическая подготовка:

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции, бег с высоким подниманием бедра (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туловища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 6 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м; 3 x 30 м; 4 x 25 м; 5 x 20 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений; равномерный бег с высокого старта; бег вверх и вниз по лестнице;

Прыжки: в длину, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голени назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высоту с места толчком одной ноги с другой ногой, чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и подползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Акробатическая подготовка.

Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); кувырок со скрещенными голенищами; стойка на руках у стены; стойка на руках (обозначить); ходьба на руках; переворот в сторону с места и разбега; переворот в сторону с поворотом; стойка на лопатках.

Борцовская подготовка.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине (без помощи рук); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя подтягиванием с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя подтягиванием с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные борцовские упражнения: с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером.

Единоборства с элементами борьбы: единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти из-под противника»; борьба в стойке и в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигать, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Позиции и перемещения. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек.

Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках.

Уходы: от болевых приемов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны.

Тактика проведения приемов: способы тактической подготовки -сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса.

Тренировочные схватки: формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками.

Атлетическая гимнастика.

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Растягивающие упражнения.

Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в

положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Совершенствование силы.

Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Удары по макиваре, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т. ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Совершенствование быстроты.

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен не сзади, а спереди); увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему

раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами.

Упражнения для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение соответствующих ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 м; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение ката, рэнраку, кихон-ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке).

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на миорелаксацию.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дорожке»).

Совершенствование специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэнраку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т. ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 с; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин; с большой интенсивностью до 2-3 мин; высокоскоростной спарринг до 3 мин; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 с.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин; спарринг до 10-12 мин; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата.

Повороты и вращения головой и туловищем; быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекатывание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 270°, 360° и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

Имитационные упражнения.

Имитация ударов и блоков без партнера (в т. ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсечки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенью (разминочный и с тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборства.

Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т. ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой.

Растягивающие упражнения (практически совпадают на этапах общей и специальной подготовки, имеют своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с силовыми упражнениями).

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития ловкости и координации.

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих.

Самооборона.

Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног, головы. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа. Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по кумитэ. Экипировка участников. Весовые категории. Регистрация участников, мандатная комиссия, взвешивание, медицинская комиссия, жеребьевка. Должностные лица на соревнованиях, их права и обязанности. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Состав судейской бригады на татами. Терминология, применяемая судьями на соревнованиях. Характеристика площадки для поединков (татами). Хронометраж поединков.

Разрешенные и запрещенные действия в бою. Критерии для определения победителя. Присуждение иппона и вадза-ари. Действия, приводящие к автоматической дисквалификации. Проведение тамэсивари. Подача протестов.

Основы тактики каратэ Кекусинкай. Атакующая и контратакующая тактика. Средство достижения победы в каратэ -нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в поединках. Тактические действия: изучение противника, дистанционное и фланговое маневрирование, изменение темпа боя, скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, нападение, защита, контратака, психическая атака. Атакующая тактика: захват инициативы, продвижение вперед, высокая плотность атак. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, провоцирование, «вылавливание», выжидание, повышенное внимание к собственной защите.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Кости, скелет, суставы, сухожилия, хрящи, связки - «каркас» человеческого тела. Мышцы человека, основные мышечные группы. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, моче-половая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности построения процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Поклоны: синдэн-ни рэй, додзё-ни рэй, сихан-ни рэй, ханси-ни рэй.

Стойки: кибэ-дати, маэ кибэ-дати, кибэ-дати ён-дзю-го (45°)

Удары: татэ, сита, дзюн.

Блоки: моротэ, утиукэ-гэдан-барай.

Ката: тайкеку 3

Общие термины: якусоку, дзю кумитэ.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 8 кю

Стойки. Кибэ-дати (90°, 45°). Перемещения и повороты в стойке.

Удары руками. Татэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), сита-цуки, дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ/гёдан-барай.

Удары ногами. Дзёдан маэ-гэри туюсоку.

Ката. Тайкёку соно сан.

Кихон-капш. Кихон-ката на 8 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан маэ-гэри туюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гёдан-барай + сэйкэн гяку-цуки (с реверсом).

Кумитэ. Якусоку иппон-кумитэ. Дзюю кумитэ (не более 6 боев по заданию экзаменатора).

Упражнения. 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища из положения лежа, 10 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Работа бедер, ступней и тазового пояса при выполнении ударов руками (ой и гяку). Положение рук и работа тазового пояса при выполнении ударов ногами. Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением техники: приставные шаги, челночное перемещение, вышагивания, отшагивания. Скручивание тазового пояса на переднее и заднее бедро на приставных шагах вперед и назад. Импульсивно-возвратные и продавливающие удары руками. Варианты положений рук (камаэ). Базовые виды перемещений без выполнения и с выполнением комбинаций: приставные шаги, челночное перемещение, вышагивания, отшагивания. Работа спины при ударах руками. Работа рук, ног, тазового пояса при выполнении рэнраку. Отсутствие расслабления живота между ударами при выполнении рэнраку. Перемещение скачками (наскоками, отскоками) по 4 направлениям. Перемещение «шагом-подсечкой» вперед (с ударами) и назад (для защиты). Скручивание тазового пояса на переднее и заднее бедро на приставных шагах влево и вправо.

Удары руками. Татэ-цуки, Цуки, сита-цуки, татэ-цуки, какэ-цуки в длинных и укороченных вариантах. Удары ногами. Усиро-гэри гёдан, маваси-гэри дзёдан туюсоку, лоу-кик по задней ноге на вышагивании вправо (длинный вариант), усиро-гэри согнутой ногой в прыжке (для ближнего боя), ороси сото какато-гэри, усиро маваси-гэри тюдан и дзёдан прямой ногой, сокуто усиро маваси-гэри дзёдан, тэйсоку маваси сото-кэагэ поверх рук противника (для ближнего боя), кансэцу-гэри в бедро.

Удары ногами. Маваси-гэри дзёдан хайсоку (круговой), лоу-кик по икре опорной ноги (под блоком голенью), усиро-гэри дзёдан, ороси ути какато-гэри, усиро маваси-гэри гёдан (пяткой по бедру), подсечка передней ноги стопой снаружи (аси-барай); лоу-кик по поставленной после удара ноге.

Блокировки. Амортизирующая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, сбивание снаружи вовнутрь (сото-укэ) предплечьями от хидза-гэри и маэ-гэри, подавляюще-отводящая накладка от цуки (вниз, затем в сторону), сётэй-укэ одной рукой с прикрытием головы предплечьем другой руки (со сжатым кулаком) от маваси-гэри, мягкий блок двумя ладонями от маваси-гэри дзёдан, прикрытием головы двумя руками с отклонением корпуса назад от маэ-гэри дзёдан и усиро-гэри дзёдан, уход в сторону с накладкой ладони на бедро противника и прикрытием головы другой рукой от ороси ути какато-гэри, стопорная накладка ладони (или ребра ладони) в бицепс от сита-

цуки, жесткая подставка локтей и колена от маэ-гэри тюдан и маваси-гэри тюдан, накладки рук на предплечья и плечи противника («вяжущая» защита), принудительное опускание ноги от маэ-гэри тюдан, защиты челночным перемещением назад-вперед от любых прямых ударов. Блок внутренней поверхностью плеча с прикрытием лица и подмышки ладонью другой руки от маваси-гэри дзёдан (маваси сото-кэагэ) и усиро маваси-гэри дзёдан, принудительное опускание ноги от маваси-гэри дзёдан, подставка предплечья или толчковый удар сюто в бицепс от какэ-цуки, защита от лоу-кика отведением ноги назад, прикрытия головы предплечьем и резкое сближение с противником от ороси какато-гэри, накладки рук на плечи и корпус противника («стопорящая» защита), толчок ступней в ягодицу от усиро-гэри и усиро маваси-гэри, защита отскоком в сторону от любых круговых ударов ногами, защита от лоу-кика «шагом-подсечкой» назад.

Болевые точки. Область сердца (цуки), грудинная кость (цуки), сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки), голова (удары ногами в верхний Уровень). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, удары ногами), область под ключицей (цуки), область под тазобедренным суставом сбоку (маваси-гэри), трицепс (какэ-цуки).

Кумитэ. «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с оговоренной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с оговоренной техникой защиты и контратаки. Контратакующие комбинации из 2-3 ударов со сменой уровня. Спарринг руками по корпусу (бокс). Бокс с подсечками. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу). «Дорожки» с произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно (без блоков). «Дорожки» с произвольной техникой нападения и контратаки. Рандори на все новые техники. Спарринг с произвольной техникой защиты и контратаки. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с «вертушками». Спарринг одиночными ударами (для обучения работе с дальней дистанции). Спарринг ногами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Тактическая подготовка .

Финты, маскируя настоящую атаку.

Вызовы противника на неподготовленную атаку (провоцирование, «раздвигание»).

Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад.

Смена уровня на завершающем ударе атакующей серии.

Работа по поставленной ноге в момент ее опускания на землю противником после выполнения удара этой ногой.

Постоянное занятие пространства между собой и противником, прессинг.

«Забрасывание» ударами: нанесение частых ударов, не давая противнику возможности атаковать, принуждая все время защищаться.

Контратакующая тактика с использованием ответных ударов: сначала выполняется защита от удара противника, затем проводится собственная контратака.

Перехват инициативы, превращение контратаки в собственную развитую атаку, «подхватывание».

Нанесение ударов при отступлении.

Удержание центра татами.

Оттеснение противника за край татами.

Ограничение («подрезание») перемещений противника, «запирание» противника в угол татами. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами.

Повторные атаки на челночных перемещениях.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Теоретическая подготовка

Учебные виды спарринга, подводящие упражнения для обучения свободному бою. Салочки, гохон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

Система присвоения юношеских спортивных разрядов в каратэ Кёкусинкай. Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Режим дня и питание спортсмена. Основные элементы режима дня. Примерная схема режима дня юного каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

Наиболее распространенные травмы в каратэ Кёкусинкай и их предупреждение. Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение костей носа.

Причины травм: невнимательность в защите, утомление, несоблюдение техники безопасности на тренировках, низкая технико-тактическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц и берцовой кости голени, недостаточный объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата.

Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, ссадинах, рассечениях. Переноска пострадавших. Первая помощь при ушибах: охлаждение, давящая повязка. Первая помощь при переломах трубчатых костей, ребер, позвоночника: наложение шины, обеспечение неподвижности, охлаждение места перелома. Первая помощь при вывихах, растяжениях:

охлаждение, фиксирующая повязка (при растяжениях), обеспечение неподвижности (при вывихах). Обеззараживание мест расщеплений кожного покрова. Наложение мягких повязок. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: нэкоаси-дати.

Удары: тэтцуи, комэками, хидзо, кэагэ, тэйсоку, хайсоку, сокуто.

Блоки: сюто.

Ката: пинан.

Дыхание: ибуки санкай.

Направления: ороси, маваси.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 7 кю

Стойки. Нэкоаси-дати. Перемещения и повороты в стойке.

Удары руками. Тэтцуи ороси гаммэн-ути, тэтцуи комэками-ути, тэтцуи хидзо-ути, тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), тэтцуи ёко-ути (дзёдан, •подан, гёдан).

Блоки. Сэйкэн маваси гёдан-барай, сюто маваси-укэ (в кокуцу-дати).

Удары ногами. Тюсоку маэ-кэагэ, тэйсоку маваси сото-кэагэ, хайсоку маваси ути-кэагэ, сокуто ёко-кэагэ.

Ката. Пинан соно ити.

Кихон-ката. Кихон-ката на 7 кю.

Дыхание. Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку. С шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан тюсоку + миги маэ-гэри тюдан тюсоку + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (не более 8 боев по заданию экзаменатора).

Упражнения. 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища из положения лежа, 20 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Отсутствие наклона корпуса вперед, прямой (не прогнутый) низ спины, плотно сжатые кулаки, опущенные плечи, прикрытые головы кулаками, жесткие колени, живот и поясница в тонусе, упругие голеностопы при любой технической и спарринговой работе.

Обеспечение тонуса живота между ударами при выполнении комбинаций. Подтягивание пятки к

бедру при выполнении ударов ногами. Защиты и маневрирование сайд-степами. Отбегание назад по дуге. Смена сторонности стойки. Фронтальное положение боевой стойки (для ближнего боя). Отсутствие излишнего напряжения при работе в боевой стойке, начало всех ударов из расслабленного состояния. Вкручивание тазового пояса при выполнении ударов ногами.

Удары руками. Левый сита-цуки по печени; правый сита-цуки под сердце; какэ-цуки снаружи по ребрам, плечу, трицепсу; какэ-цуки изнутри по бицепсу, плечу; ороси какэ-цуки под ключицу, по грудной мышце, плечу, бицепсу; сита-цуки после отскока в сторону сайд-степом. Какэ-цуки по почкам; цуки, какэ-цуки в бедро; удары локтями в корпус, плечо, по рукам; обозначение «добивания» противника при его падении после подсечки (без контакта).

Удары ногами. Маэ-гэри согнутой ногой снизу под локти без подтягивания пятки к бедру; хидза-гэри, маэ-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайд-степом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэри тюдан снизу под локти; маваси-гэри дзёдан с проносом; усиро маваси-гэри туюсоку с «выхлестом» голени; длинный тоби усиро-гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри. . Маваси-гэри тюдан голенью (круговой, для средней дистанции); хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри навстречу противнику после отскока в сторону сайд-степом; маэ-гэри с предварительным ложным выносом колена в сторону; маваси-гэри с предварительным ложным выносом колена вперед; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри; встречный маэ-гэри, усиро-гэри (в т. ч. с прыжком вперед) при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати; лоу-кик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри в ягодицу при развороте противника боком; тоби маэ-гэри (передний, задний); внутренняя подсечка под опорную ногу от маваси-гэри, лоу-кика.

Блокировки. Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуки; отведение руками рук противника внутрь, наружу. Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика.

Болевые точки. Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маэ-гэри, усиро-гэри). Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиро маваси-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Спарринг одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела. «Дорожки» с нападением и защитой. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной). Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

Тактическая подготовка

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника. Ведение боя против контратакующего противника.

Тактика «прилипания»: навязывание ближнего боя с подавляющими накладками и теснением.

Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки.

Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»).

Ведение боя с пробитым бедром.

Разнос опоры (удары по ногам) изнутри.

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника.

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки).

Направление взгляда в один уровень, удар в другой.

Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра).

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Спуртовал концовка боя (последние 30 секунд).

Построение атаки по схеме: спурт руками и завершающий удар ногой.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Теоретическая подготовка

Разминка, ее разновидности и их применение. Значение разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разминка перед занятием по изучению кихона и ката. Разминка перед занятием по спарринговой подготовке. Разминка перед занятием по атлетической подготовке. Разминка перед занятием на улице. Разминка перед занятием дома.

Органы тела и системы человеческого организма. Влияние занятий спортом на организм. Строение, назначение и работа важнейших внутренних органов человека: сердца, легких, печени, пищеварительного тракта, почек, желез. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Изменение функциональных характеристик внутренних органов в результате активных занятий спортом. Развитие и улучшение работы систем организма при занятиях спортом.

Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи и реанимации в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в сфере спорта. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания. Бусидо - историческая основа духовно-нравственного воспитания в каратэ. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ.

Понятие о волевых качествах спортсмена, их общая характеристика. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Обманные действия в бою. Необходимость обманных действий для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направление взгляда, комбинации со сменой уровня атаки на завершающем ударе, ложные раскрытия собственной защиты.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: цуруаси-дати, мороаси-дати.

Удары: уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэ, мэ-цуки, кансэцу, сётэй, хидзи, атэ.

Блоки: дзюдзи.

Направления: саю.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 6 кю

Стойки. Цуруаси-дати.

Удары руками. Уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки). Ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки. Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами. Гёдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката. Пинан соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката на 6 кю.

Рэнраку. 1. Гёдан маваси-гэри (туюсоку или хайсоку) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан маэ ёко-гэри + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзюю кумитэ (10 боев по 2 мин.).

Упражнения. 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд. 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой).

Базовая техника (кихон) на 5 кю

Стопки. Мороаси-дати. Перемещения и повороты в стойке

Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёдан хидзи-атэ

Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами. Тюдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), усиро-гэри (тюдан или гёдан) - 3 метода.

Ката. Пинан соно сан.

Кихон-ката. Кихон-ката на 5 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан усиро-гэри (2-й метод) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэри тюдан туюсоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (12 боев по 2 мин.).

Упражнения. 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа, 40 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Выполнение всех спарринговых техник через скручивание тазового пояса и с «замками». Плечевые и тазовые «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Работа тазового пояса и суставно-мышечные «замки» при выполнении комбинаций техники. Способность к нанесению любых ударов из любых положений практически без подготовки. Отсутствие скованности, «стряхивающий» характер ударов.

Удары руками. Цуки на скачке вперед; сюто-ути по ребрам, почкам, трицепсам, бедрам. Укороченные варианты ударов руками, выполняемые за счет вращения спины.

Удары ногами. Маваси-гэри тюдан голенью поперек корпуса (с заведением колена внутрь); хидза-гэри дзёдан с траекторией вперед-вверх-внутри; прямой лоу-кик («гёдан-гэри»); лоу-кик, маваси-гэри с прыжком вперед на опорной ноге; маваси-гэри дзёдан вперед в лицо между рук противника (хайсоку, туюсоку); усиро маваси-гэри какато с «выхлестом» голени; атаки ногами по икрам, задней части бедра; тоби маваси-гэри (передний, задний); тоби усиро маваси-гэри; усиро маваси-гэри какато навстречу противнику при уходе в сторону; тоби усиро маваси-гэри с кувырком (вертикальный, наклонный); усиро-гэри, ороси какато-гэри после «разножки» («свитч»); ороси сото какато-гэри поверх рук противника (для ближнего боя). Подрезающий лоу-кик («роулинг-кик»); маваси-гэри дзёдан с траекторией вперед-вверх-внутри; маваси-гэри дзёдан сверху вниз с высоким выносом колена в сторону; ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри с прыжком вперед на опорной ноге; встречный ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри при попытке противника сблизиться; какэ-гэри (передний, задний); ороси ути какато-гэри с выносом согнутой в колене ноги; ёко-гэри в корпус и голову; усиро маваси-гэри после «разножки» («свитч»); внутренняя подсечка под опорную ногу от ороси какато-гэри; ороси какато-гэри с наклонной траекторией удара.

Дыхание. Полное дыхание; очищающее дыхание; гипервентиляция.

Блокировки. Поднимание ноги по ходу удара от внутреннего лоу-кика; уклоны и отклоны без перемещения от ударов ногами в голову; проводка и сбрасывание ноги локтем от маваси-гэри дзедан с проносом. Защита от маваси-гэри дзедан и усиро маваси-гэри дзедан приседанием, в т.ч. с низкой круговой подсечкой опорной ноги противника.

Болевые точки. Икры (низкие удары ногами); задняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри); лицо (высокие удары ногами).

Кумитэ. Спарринговая работа в соревновательных вариантах. Комбинационная работа ногами по трем уровням. Высокосерийный спарринг. Сочетание умеренного и спуртового темпа комбинаций в спарринге. Быстрая постановка ноги на землю после выполнения удара. Спарринговая работа в предельно жестких и соревновательных режимах. Варьирование серийности ударов от 1 до 15. Комбинационная работа ногами в верхний уровень. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Быстрое развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет непрерывных жестких подставок с постоянным продвижением вперед, не прерывая собственной атаки.

Тактическая подготовка

Дистанционная тактика: навязывание неудобной дистанции в зависимости от роста и технического арсенала противника.

Использование выгодных моментов для атаки. «Подхватывание» противника на атаковую серию: при остановке или замешательстве, при потрясении после пропущенного сильного удара, при потере равновесия. «Подхватывание» при отступлении противника (догоняющая атака).

Выход из атаки разрывом дистанции с шагом (отскоком) назад. Выход из атаки входом в клинч с последующим разрывом дистанции.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем при выходе на татами. Подавление противника в ходе боя выходами в боевую стойку с «киай». Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени приготовиться к отражению атаки. Применение спуртовых атак с боевыми криками в критические моменты боя. Отработка внешнего эффекта психической атаки перед зеркалом и с ассистирующими спарринг-партнерами..

Умение слышать и выполнять команды тренера (секунданта) по изменению тактического рисунка в ходе боя.

Выход из атаки резким смещением вправо, влево.

Темповая тактика: навязывание неудобного темпа боя в зависимости от тренированности и темперамента противника.

Искусственное «проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку.

Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Теоретическая подготовка

Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркомании для здоровья, их разрушающее действие на органы тела и функционирование систем организма. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате табакокурения, употребления спиртных напитков, наркомании.

Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Обеззараживание ран. Первая помощь при рассечениях кожи лица, травмах носа, челюстей, глаз, ушей, костей черепа, шейных отделов позвоночника. Накладывание кровоостанавливающих повязок. Накладывание жгутов при артериальном и венозном кровотечении. Применение кровоостанавливающих средств. Признаки клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца: в одиночку, вдвоем.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика ведения спортивного поединка (кумитэ): с непрерывно атакующим (прессингующим) противником; с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции; с противником, навязывающим ближний бой (преимущественно руками); с противником, работающим на контратаках; с противником, работающим в основном одиночными ударами; с противником, работающим в комбинационном стиле Длинными сериями; с высокоманевренным противником; с противником, имеющим нокаутирующий удар; с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия; с высоким противником; с низким противником; с более легким противником; с более тяжелым противником; с левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом; с боксером; с каратистом; плохо подготовленным противником; с опытным хулиганом-драчуном, ведущим «бой без правил»; с группой нападающих.

Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т. д. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т. д.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: хайсоку-дати, хэйко-дати, какэ-дати.

Удары: сакоцу, ути-коми, ути-ути, какато.

Ката: сантин-но ката.

Направления: агэ.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 4 кю

Стойки. Хайсоку-дати, хэйко-дати

Удары руками. Сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто ути-коми, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.

Блоки. Сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гёдан-барай, сюто маэ маваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами. Дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри.

Ката. Сантин-но ката (с ибуки).

Кихон-ката. Кихон-ката на 4 кю.

Кумитэ. Дзию кумитэ (15 боев по 2 мин.).

Упражнения. 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища из положения лежа, 50 приседаний (руки за головой), 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника

Техническое совершенствование и «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение техники с предельной скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов. Уверенное владение стандартным набором комбинаций. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары.

Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Совершенствование «коронных» ударов, разработка тактических вариантов их использования. Разработка «коронных» комбинаций.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Тренировочный и соревновательный практикум в ведении поединка с различными типами противников (см. теоретическую подготовку).

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактики к соревнованиям. Анализ выступления на соревнованиях. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Теоретическая подготовка

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть (маневрирование, атака, защита, контратака), концовка (увеличение темпа, прессинг). Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков, аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышцы. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Терминология.

Удары: хиракэн, хайсю, тоби, нидан, рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

Блоки: кокэн, какэ, хайто

Ката: гэкисай-дай, янцу, цуки-но ката

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 3 кю

Стойки. Какэ-дати. Перемещения в стойке.

Удары руками. Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

Блоки. Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами. Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), аго-гэри.

Ката. Пинан соно ён, сантин-но ката (с кий).

Кихон-ката. Кихон-ката на 3 кю.

Кумитэ. Дзию кумитэ (20 боев по 2 мин.).

Упражнения. 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъемов

туловища из положения лежа, 60 приседаний (руки за головой), 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга

Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Работа по индивидуальным планам.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций Ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Применение ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступления на соревнованиях, Учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Теоретическая подготовка

Методы изучения техники. Техническая подготовка - процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и

совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 2 кю

Удары руками. Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн ороси-ути, хиракэн маваси-ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), агэ дзёдан-цуки.

Блоки. Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами. Тоби нидан-гэри, тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката. Пинан соно го, гэкисай-дай.

Кихон-ката. Кихон-ката на 2 кю.

Рэнраку. С отшагом назад сэйкэн маэ гэдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго-ути + с подшагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзию кумитэ (25 боев по 2 мин.).

Упражнения. 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища из положения лежа, 70 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга

Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Работа по индивидуальным планам.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций Ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Применение ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступления на соревнованиях, Учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

дисциплина «КУМИТЭ»

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя.

Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы закали ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Кёкусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 1 кю

Удары руками. Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки. Какэ-укэ (дзёдан), тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами. Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката. Янцу, цуки-но ката.

Кихон-ката. Кихон-ката на 1 кю.

Рэнраку. 1. С подшагом вперед сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.
2. Маваси-гэри дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-уки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-гэри дзёдан задней ногой.

Самозащита. Предлагается инструктором или учеником. Выполняется по принципу якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

Кумитэ. Дзию кумитэ (30 боев по 2 мин.).

Упражнения. 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 120 подъемов туловища из положения лежа, 80 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга

Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Работа по индивидуальным планам.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций Ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Применение ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ

выступления на соревнованиях, Учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется

в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

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

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

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

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

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 14 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 14

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за	октябрь	Руководитель

	профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов		
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила Киокусинкай, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в Киокусинкай.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по Киокусинкай представлены в таблице № 15

Таблица № 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по Киокусинкай

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила — это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость — способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости — мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости — упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления

последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. *Бег 30 м (6 x 5 м).* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе.* Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание 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. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине,* ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 4) подтягивания на перекладине;
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 6) подъем туловища лежа на полу;
- 7) прыжок в длину с места.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с;
- 5) подъем туловища из положения лежа за 30 с
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;

- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций

организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта Киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта Киокусинкай.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 16 -27.

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 минут)
Сила	Потягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Потягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре	Сгибание и разгибание рук в

	лежа (не менее 7 раз)	упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не мене 115 см)	Прыжок в длину с места (не мене 110 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 минут)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не мене 130 см)	Прыжок в длину с места (не мене 125 см)

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 13с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 минут)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20раз)
Скоростные качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)

	Прыжок в длину с места (не мене 140 см)	Прыжок в длину с места (не мене 130 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы на синие или желтые пояса	
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 12 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)
Сила	Потягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Потягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростные качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 160 см)	Прыжок в длину с места (не мене 145 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы на 10, 9 кю	

Таблица № 18

Нормативы по технико-тактической подготовке для **зачисления** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатель	
		Юноши	Девушки
	КАТА		
1	Отжимания на сэйкэн	15	15
2	Подъемы туловища из положения лежа	25	15
3	Ката: Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни.	✓	✓
4	Кихон-ката. Кихон-ката на 10 кю, на 9 кю	✓	✓
5	Иппон-кумитэ № 1, № 2	✓	✓
6	Самбон-кумитэ	✓	✓
7	Рэнраку	✓	✓
КАТЕГОРИЯ			

1	Отжимания на сэйкэн	15	15
2	Подъемы туловища из положения лежа	25	15
3	Ката: Тайкёку соно ити, Тайкёку соно ни.	✓	✓
4	Кихон-ката. Кихон-ката на 10 кю, на 9 кю	✓	✓
5	Иппон-кумитэ № 1, № 2	✓	✓
6	Самбон-кумитэ	✓	✓
7	Рэнраку	✓	✓

Таблица № 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для *зачисления* в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
КАТА		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 45 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы с 10 – 4 кю	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
КАТЕГОРИЯ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)

Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы с 10 – 4 кю	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **зачисления (перевода)** в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнение (тесты)	
	Юноши	Девушки
КАТА		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 65 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 65 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 120 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 120 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы на зеленые или коричневые пояса	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	
КАТЕГОРИЯ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростные качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	(не менее 65 раз)	(не менее 65 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 120 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 120 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)
Техническое мастерство	Выполнение программы на зеленые или коричневые пояса	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица № 21

Нормативы по технико-тактической подготовке для **зачисления** в группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели			
		ЭССМ		ЭВСМ	
		юноши	девушки	юноши	девушки
1	Базовая техника	4 кю	4 кю	2 кю	2 кю
2	Кихон –ката	4 кю	4 кю	2 кю	2 кю
3	Кумитэ	15 боев	15 боев	30 боев	30 боев
4	Отжимания на сэйкэн	35 раз	35 раз	65 раз	65 раз
5	Отжимание на пяти пальцах	15 раз	15 раз	15 раз	15 раз
6	Подъем туловища лежа на спине	50 раз	50 раз	120 раз	120 раз
7	Приседания	50 раз	50 раз	80 раз	80 раз
8	Прыжки через пояс на уровни таллии	10 раз	10 раз	20 раз	20 раз

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **перевода** (зачисления) в группы этапа начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
КАТА		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 минут)
Сила	Потягивание на перекладине	Потягивание на перекладине

	(не менее 2 раз)	(не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 25 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 125 см)	Прыжок в длину с места (не мене 120 см)
КАТЕГОРИЯ		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x10 м (не более 11 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 минут)
Сила	Потягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Потягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 13 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 150 см)	Прыжок в длину с места (не мене 140 см)

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)							
	1-й год		2-й год		3-й год		4-й год	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
КАТА								
Координация: Челночный бег 3x10	Не более 13 сек.	Не более 13 сек.	Не более 12 сек.	Не более 12 сек.	Не более 11 сек.	Не более 11 сек.	Не более 10 сек.	Не более 10 сек.
Выносливость: неперывный бег	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут
Сила: Подтягивание на	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее

перекладине	5 раз	1 раза	6 раз	2 раза	7 раз	3 раз	8 раз	4 раз
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	15	20	20	25	25	30	30
Скоростно-силовые качества: Подъем туловища из положения лежа	25	25	30	30	35	35	40	40
Обязательная техническая программа	с10 кю по 9 кю		с10 кю по 8 кю		с10 кю по 7 кю		с10 кю по 6 кю	
КАТЕГОРИЯ								
Координация: Челночный бег 3x10	Не более 10 сек.	Не более 12 сек.	Не более 9 сек.	Не более 11 сек.	Не более 8 сек.	Не более 10 сек.	Не более 9 сек.	Не более 9 сек.
Выносливость: непрерывный бег	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут	Не менее 10 минут
Сила: Подтягивание на перекладине	Не менее 8 раз	Не менее 4 раз	Не менее 9 раз	Не менее 5 раз	Не менее 10 раз	Не менее 6 раз	Не менее 11 раз	Не менее 7 раз
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	15	20	20	25	25	30	30
Скоростно-силовые качества: Подъем туловища из положения лежа	25	25	30	30	35	35	40	40
Обязательная техническая программа	с10 кю по 9 кю		с10 кю по 8 кю		с10 кю по 7 кю		с10 кю по 5 кю	

Таблица № 24

**Нормативы по технико - тактической подготовке для перевода (зачисления) в
группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели					
		ТЭ (ЭСС)					
		2 год		3 год		4 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Базовая техника	8 кю	8 кю	7 кю	7 кю	6,5 кю	6,5 кю
2	Кихон –ката	8 кю	8 кю	7 кю	7 кю	6,5 кю	6,5 кю
3	Кумитэ	6	6	8	8	12	12
4	Отжимания на сэйкэн	20	20	25	25	35	35
5	Отжимание на пяти пальцах	15	15	15	15	15	15
6	Подъем туловища лежа на спине	30	30	35	35	45	45
7	Приседания	15	15	20	20	40	40

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода (зачисления) в группы этапа
совершенствования спортивного мастерства 2-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 минут)
Силовая выносливость	Потягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Потягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30с (не менее 70 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 70 раз)
	Приседание 60 раз	Приседание 60 раз
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)
Технико-тактическое мастерство	Выполнение программы с 10 кю по 3 кю	
Спортивный разряд	Подтверждение Кандидата в мастера спорта	

Таблица № 26

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода (зачисления) в группы этапа
совершенствования спортивного мастерства 3-го года спортивной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 3,5 мин.)	Бег 800 м (не более 3,5 мин.)
Сила	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 минут)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 минут)

Силовая выносливость	Потягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Потягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 50 раз)
	Приседание 70 раз	Приседание 70 раз
	Подъем туловища из положения лежа за 30с (не менее 100 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 100 раз)
	Прыжок в длину с места (не мене 200 см)	Прыжок в длину с места (не мене 175 см)

Таблица № 27

Нормативы технико-тактической подготовки для перевода (зачисления) на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные нормативы	Показатели ТЭ (ЭСС)			
		2 год		3 год	
		юноши	девушки	юноши	девушки
	<i>Техническая подготовка</i>				
1	Базовая техника	3 кю	3 кю	2 кю	2 кю
2	Кихон –ката	3 кю	3 кю	2 кю	2 кю
3	Кумитэ	20	20	25	25
4	Отжимания на сэйкэн	45	45	50	50
5	Отжимание на пяти пальцах	15	15	15	15
6	Подъем туловища лежа на спине	70	70	100	100
7	Приседания	60	60	70	70
8	Прыжки через пояс на уровне талии	15	15	20	20

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. **Федеральный закон** "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017)
2. **Федеральный закон** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 17.04.2017)
3. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Кёкусинкай. Серия учебно-методических пособий. М., 1994.
4. Танюшкин А.И., Мокусо ямэ! Открыть глаза! – М., Русь, 2000.
5. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Кёкусинкай – боевое каратэ. – Орбита, 2000.
6. школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. Екатеринбург, 2001.
7. Ояма М. Это картэ./Пер.с англ. А.Куликова. М. ФАИР_ПРЕСС, 2001.
8. *Травин Ю.Г., Дьяков В.В.* Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.-255 с.
9. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.
10. *Хрущев СВ., Круглый М.М.* Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.

11. Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Официальный сайт Общероссийской спортивной федерации «Ассоциации Киокусинкай России» (<http://akr.rsbi.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- 8.Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)
- 9.Правовой сайт «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

