

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

ПРИНЯТО

решением педагогического совета МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
протокол № 03 от «24» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»
№ 1084.5 от «31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик программы:
Вдовкина Лидия Александровна –
инструктор – методист МБУ ДО
«Березовская ДЮСШ»

п.Березовка
2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	9
3.1. Организационно-методические указания	24
3.2. План-схема годовых циклов подготовки	29
3.3. Общая физическая подготовка	30
3.4. Специальная физическая подготовка	42
3.5. Техническая подготовка.....	43
3.6. Tактическая подготовка	59
3.7. Психологическая подготовка	60
3.8. Нравственная подготовка.....	62
3.9. Воспитательная работа.....	63
3.10. Теоретическая подготовка.....	69
3.11. Восстановительные средства и мероприятия	70
3.12. Инструкторская и судейская практика	73
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	75
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	79

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предпрофессиональной подготовки по киокусинкай для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Берёзовская ДЮСШ» - (далее МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ») разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказами Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12 сентября 2013 года № 730 и «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года №1125.

Тренировочная работа на отделении киокусинкай МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» проводится на основе данной программы, предназначенной для тренеров и являющейся основным государственным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях киокусинкай и с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний опыт физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля Киокусинкай.

Киокусинкай каратэ-до в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надёжных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например захватно-бросковые приёмы, овладение которыми требует длительной подготовки. В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Благодаря незаурядной личности создателя стиля Киокусинкай Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внёсших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и

активной рекламе, стиль получил широчайшее распространение в мире.

Однако в последнее время стало очевидным, что те ранее используемые методологические принципы уже не отвечают условиям сегодняшнего дня. Возросли требования к надёжности и стабильности технического мастерства, повысились интенсивность и объём тренировочных нагрузок, ужесточилась конкуренция. Кроме того добавились возможности использования в обучении все возможной электронной техники, интернет ресурсов.

Всё это обусловило актуальность фундаментального научного поиска, направленного на разработку новых теоретических положений, эффективных методических принципов и форм организации тренировок спортсменов высокого класса и не только.

Популярность Киокусинкай не могла остаться незамеченной спортивными чиновниками. Госкомспорт аккредитовал Киокусинкай и внёс во всероссийский реестр видов спорта приказом № 890 от 06.11.2003 г под кодом 1730001411Я.

Написание программ по Киокусинкай стало необходимым этапом для систематизации проведения занятий этим видом спорта в спортивных школах дополнительного образования.

При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В табл. 1 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Годовой учебный план подготовки по киокусинкай в ДЮСШ на каждом этапе составляет 45 недель.

Режим тренировочной работы

Этапы подготовки	Периоды подготовки / группы	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТГ-5	17	6	12
	ТГ-4	16	6	12
	ТГ-3	15	6	12
	ТГ-2	14	8	14
	ТГ-1	13	8	14
Этап начальной подготовки	НП-3	12	12	20
	НП-2	11	12	20
	НП-1	10	15	25

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся). Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы

рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

-на этапе начальной подготовки – 2 часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 1

**Примерный учебный план на 45 недель
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ (в академических часах)**

№ п/п	Предметные области и разделы обучения	Этапы и периоды подготовки							
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
3.	Продолжительность и объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)								
3.1.	Инвариативная часть								
3.1.1.	Теоретическая подготовка	27	36	36	45	45	54	63	63
3.1.2.	Общая физическая подготовка	54	72	72	45	45	54	63	63
3.1.3.	Специальная физическая подготовка	27	36	36	49	49	60	77	77
3.1.4.	Техническая подготовка	54	72	72	81	81	98	113	113
3.1.5.	Тактическая подготовка	27	39	39	63	63	75	88	88
3.1.6.	Интегральная подготовка	16	25	26	36	36	43	50	50
3.1.7.	Участие в соревнованиях	13	29	26	67	67	81	94	94
3.1.8.	Самостоятельная работа	6	11	11	22	22	27	31	31
3.2.	Вариативная часть								
3.2.1.	Навыки в других видах спорта	40	36	36	27	27	32	31	31
3.2.2.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	9	9	11	14	14
4.	Промежуточная и итоговая аттестация	6	4	6	6	6	5	6	6

	(устный экзамен, тестирование)								
5.	Объём тренировочной нагрузки (час)								
5.1.	Количество учебных недель	45	45	45	45	45	45	45	45
5.2.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю	6	8	8	10	10	12	14	14
5.3.	Максимальный объём тренировочной нагрузки в учебный год (спортивный сезон)	270	360	360	450	450	540	630	630

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает:

- учебный материал по основным видам подготовки каратистов, его распределение по годам обучения;
- рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов по годам обучения;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Учебный материал по основным видам подготовки каратистов, его распределение по годам обучения

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 Киокусинкай.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки в программе весовые категории:

1. Этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
2. Этап начальной спортивной специализации (ТГ) – 2 года;
3. Этап углублённой спортивной специализации (ТГ) – 3 года;

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебные группы - 10 лет.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Тренеры-преподаватели учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами киокусинкай, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить, занимающихся киокусинкай, с правилами техники безопасности - при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным предоставлением воспитанниками медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;

- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по киокусинкай, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном городском уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь допуск врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Учебный материал представлен в разделах отражающих тот или иной вид подготовки каратистов, а именно теоретическую, физическую и технико-тактическую. На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ киокусинкай, овладения двигательной культурой киокусинкай и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным

мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для киокусинкай.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-11 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в киокусинкай. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных. Поскольку именно на этом этапе, закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в киокусинкай и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике киокусинкай;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий киокусинкай.
- привитие стойкого интереса к занятиям киокусинкай;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники киокусинкай и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Особенности обучения.

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов

понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного каратиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В табл. 2 представлены критерии выявления победителей в поединках младших юношей.

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Следует делать акцент на технику движений, а не силу удара. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

	Формы проведения	Победитель
1.	Проведение поединка	+
2.	Красивое проведение ударов ногами	
3.	Считать в поединке только удары ногами (введение ничьей)	
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается спортсменом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6.	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам сдачи нормативов присваивается квалификационная степень (кю)	+
7.	Соревнования на проведение ударов в касание	
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

Правила проведения схваток, подводящие к проведению турниров по правилам Киокусинкай:

1. Место проведения схваток ровная площадка с мягким покрытием размером от 4 на 4 метра с санитарной зоной не мене 1 метра.
2. Продолжительность поединка до 1 мин.
3. Поединки проводятся в защитном снаряжении в защитных желетах, в шлемах, в раковине (бандаж).

4. Соревнующиеся пары формируются по итогам проведённой мандатной комиссии.
5. В каждой категории участвуют не более 4 спортсменов.
6. Весовые категории устанавливаются по итогам поданных заявок.
7. Разница в весе не должна составлять 3 кг в весовых категориях до 30 кг, в весовых категориях до 40 кг разница не должна составлять 5 кг, в категориях свыше 40 кг разница должна составлять не более 10 кг. При разнице более 10 кг схватки не проводятся.
8. При равном количестве баллов победа присуждается более лёгкому спортсмену.
9. Разрешены: толчки ладонями, удары коленом в туловище, касания (без проноса) ногой головы соперника.
10. Запрещены: захваты, удары кулаками в любую область тела, удары ногами ниже пояса, выходы за татами более 2-х раз.
11. Оцениваются разрешённая проведённая техника, приведшая к:
 - потеря стремления к продолжению поединка более 3 секунд – 4 балла чистая победа;
 - потеря стремления к продолжению поединка менее 3 секунд – 2 балла половина победы;
 - выталкивание за татами более 2 –х раз – 1 балл за каждый последующий выход;
 - падение на татами (касание любой третьей точкой) более 2 –х раз – 1 балл за каждый последующее падение;
 - касание ногой головы – 2 балла за каждое касание.
- при оценённом касанием ногой головы и последующим падением или выходом за татами – падение не оценивается.
12. Оцениваются запрещённая проведённая техника:

-захваты противника, удары кулаками в любую область тела противника, удары ногами ниже пояса и в спину противника, выходы за татами или падение более 2-х раз – устное замечание, каждое повторное данное нарушение - 1 балл присуждается сопернику;

- при неявке спортсмена на татами, после объявления его фамилии в течении 30 секунд, ему засчитывается поражение

-не спортивное поведение – грубость, крики, плачь, истерика как со стороны спортсмена, так и представителя – ведёт к дисквалификации на данном турнире.

Планирование спортивных результатов по годам обучения

Задачи этапа начальной подготовки (НП):

Вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники борьбы киокусинкай, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Участие в соревнованиях с выполнением II юношеского разряда и выше.

Задачи в тренировочных группах (ТГ):

1-го и 2-го годов обучения(этапа начальной спортивной специализации) - укреплять здоровье и закаливать организм воспитанников; прививать устойчивый интерес к занятиям каратэ; овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединках; обучить спортсменов основам тактике киокусинкай; освоить процесс учебно-тренировочных поединков в соответствии с правилами киокусинкай; участвовать в соревнованиях с выполнением I юношеского разряда, III разряда и старше; изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории

киокусинкай, технике и тактике, правилах соревнований.

3-го и 4-го годов обучения (этапа углубленной спортивной специализации): укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку; овладеть всем арсеналом технических приёмов кюкусинкай; совершенствовать тактику ведения поединка; участвовать в соревнованиях и выполнить требования II разряда и выше; воспитывать элементарные навыки судейства; изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями.

5-го года обучения (этап совершенствования углублённой спортивной специализации): совершенствовать всестороннюю физическую подготовку; совершенствовать технические приемы кюкусинкай, выполнить требования I разряда (КМС, МС); усвоить основные положения и методики спортивной тренировки каратистов; овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

Главной целью многолетней подготовки в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд субъектов федерации, страны.

Организация и проведение врачебного, педагогического, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Личность одарённого спортсмена характеризуется тем, что, что в основе её творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит каратисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению. А тот, кто более настойчиво и упорно идет к цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях воспитанник овладевает историческим опытом и элементами культуры киокусинкай, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

3.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Таблица 3

Классификация видов обучения

№	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер сообщает учебную информацию. 2. Каратист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль каратиста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно по частям.
3	Проблемное	1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает, противоречие), воспитанник формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Каратист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсмен сам находит, сам осознает и творчески преобразовывает, сам усваивает и применяет, а так же вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения обучающихся в форме:

- а) программированных заданий;
- б) проблемных заданий;
- в) игровых заданий;
- г) самостоятельных заданий.

2. Тренер формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания –

объединяются в другую пару).

3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала взаимно контролируют и взаимно оценивают качество освоения (происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации» (чувствительности), что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Таблица 4

Компоненты системы многолетней подготовки

№ п/п	Группы подготовки Компоненты системы подготовки	Группы начальной подготовки (НП)	Тренировочные группы (ТГ)
1.	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации
2.	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям киокусинкай, успевающие в школе, допущенные врачом	Новички, II юношеский, III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в каратэ, имеющие достаточный уровень гармонического развития.
3.	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям киокусинкай.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям каратэ, укрепить здоровье, овладеть основами киокусинкай, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению киокусинкай.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского, II взрослого разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.
7.	Учебно-тренировочный процесс: а) психическая подготовка б) техническая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям киокусинкай Овладеть основами техники киокусинкай. Сформировать общее представление о тактике.	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований. Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, защиты и контратаки. Освоить основные способы

	<p>в) тактическая подготовка</p> <p>г) физическая подготовка</p> <p>д) теоретическая подготовка</p> <p>е) соревновательная деятельность.</p>	<p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.</p> <p>Создать представление о системе занятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях группы, школы, клуба.</p>	<p>тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка.</p> <p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений каратиста.</p> <p>Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием каратиста.</p> <p>Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях.</p>
8.	Организация процесса тренировки.	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.
10.	Условия подготовки.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.
11.	Питание.	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское и научно-методическое обеспечение.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13.	Средства восстановления.	Душ, баня.	Душ, баня, самомассаж, активный отдых.
14.	Ограничения функционирования системы подготовки.	Отсутствие специфических способностей к занятиям дзюдо, возрастные особенности развития организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-

			двигательным аппаратом.
15.	Система контроля процесса подготовки а) организация	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	б) социально-психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятий каратэ, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям киокусинкай, психическая устойчивость.	
	в) техническая	Уровень владения захватами, предвидениями, простейшими формами каратэ, атакующими действиями согласно программе.	Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на соревнованиях.
	д) физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	
	е) теоретическая	Устный экзамен по вопросам теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программой подготовки.	
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость.	
16.	Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп спортсменами, пригодными для занятий каратэ. Гармоническое развитие, овладение основами киокусинкай. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся в учебно-тренировочную группу.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение базовой техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке.

Таблица 5

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+

Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

3.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формированию навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки,

происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки в последующие два года учебно-тренировочного этапа решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в подготовительном периоде и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

На 3-м - 5-м году обучения каратистов, занимающихся в тренировочных группах: в подготовительном периоде выделены следующие этапы: обще-подготовительный; специально-подготовительный; в соревновательном периоде – первый соревновательный; второй соревновательный; в переходном периоде – переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

3.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: *легкая атлетика* – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; *гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* – челночный бег 3x10 м;

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол;

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости:

легкая атлетика кросс 800 м; *плавание* – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В курсе обучения Кёкусинкай каратэ подвижные и спортивные игры (в дальнейшем - игры) являются важной частью тренировочного процесса, особенно для младших категорий занимающихся. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность, развивают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику.

Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры, благодаря которому спортсмены проявляют свои физические качества в большей степени, чем при

выполнении одиночных упражнений. Особенно способствуют этому командные игры и эстафеты, в которых успех всей команды прямо зависит от вклада каждого ее члена. Победа команды поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи.

При однообразном характере тренировки, выполнении повторяющихся тяжелых упражнений у учеников снижается работоспособность, появляется утомление, рассеивается внимание. В этом случае включение в занятие игр позволяет за счет изменения вида деятельности преодолеть накопившуюся усталость, вновь повысить работоспособность и внимание.

Одни игры носят универсальный характер, другие способствуют избирательному развитию одного или нескольких качеств. Поэтому благодаря большому разнообразию игр тренер может регулировать вид и объём нагрузки исходя из задач конкретного тренировочного периода, а также в соответствии с возрастом и возможностями учеников.

В отличие от подвижных спортивные игры имеют более точно установленные правила и требуют специального оборудования и расчерченных площадок, однако в условиях ДЮСШ Кёкусинкай каратэ эти условия могут соблюдаться лишь отчасти или в общих чертах. Спортивные игры предпочтительнее проводить с учениками старших возрастов.

Все коллективные игры подразделяются на два основных типа: командные и без разделения на команды («каждый за себя»). Разновидностью командных игр являются эстафеты.

Парные и групповые взаимодействия в строгом смысле не являются играми, хотя, как правило, имеют соревновательный и часто игровой характер. Задания для них назначаются более специализированные и узконаправленные, чем в играх. Цель таких упражнений - не травмируя учеников и не прибегая к жесткой ударной технике привить им чувство дистанции, тонкое ощущение противника и его передвижений, выработать умение условно атаковать и защищаться, применяя

быстрые и разнообразные перемещения, способствовать развитию силы, ловкости и выносливости, обучить умению одерживать победу несмотря на болевые и другие отвлекающие факторы.

Парные и групповые взаимодействия за редкими исключениями не включают в себя ударную технику каратэ, наносимую в контакт, и этим принципиально отличаются от условно-ролевых и свободных спаррингов, однако они приучают ученика к бескомпромиссному противоборству с соперником и служат отличным средством для подведения к жесткому кумитэ.

Отдельным разделом выделены упражнения с поясами, включающие задания на развитие прыгучести, улучшение реакции, совершенствование техники ударов и защит.

Парные и групповые взаимодействия

Большинство нижеприведенных упражнений выполняется в парах, но некоторые из них можно выполнять втроем, например, салочки ногами. Ряд упражнений выполняется только втроем по принципу «двое против одного». Все задания скомпонованы по видам: салочки, перемещения, бой на расстоянии, борьба, набивание тела.

Главная особенность упражнений - действия одного партнера напрямую зависят от действий другого. Партнеры либо определенным образом реагируют на перемещения друг друга, либо находятся в постоянном противоборстве, стремясь одержать победу. Поэтому в данный раздел не входят парные и групповые упражнения, в которых партнеры не противодействуют, а помогают друг другу. Определенное исключение составляют задания по набиванию тела, где элемент соперничества, как правило, не присутствует.

Подвижные игры

Регби на коленях.

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой

команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

«Грубый» баскетбол.

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Салочки.

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;
- каждый выполняет индивидуальное задание;
- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);
- один только нападает, другой защищается;

- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;
- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:
 - а) коснуться макушки пальцами;
 - б) коснуться ушей пальцами;
 - в) коснуться лба основанием ладони;
 - г) коснуться плеч пальцами;
 - д) коснуться локтей пальцами;
 - е) коснуться груди ладонью;
 - ж) коснуться области нижних ребер ладонью;
 - з) коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами; и) коснуться позвоночника пальцами;
 - к) коснуться затылка пальцами;
 - л) выполнить захват и резкий рывок за шею;
 - м) наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
 - н) выполнить подсечку;
 - о) в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
 - п) задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
 - р) задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках («сэй-дза»);
 - с) задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях; т) задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
 - у) задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи, выполняемые при взаимном захвате кистей одноимённых рук в «замок».

Раскручивание веревки.

Играющие располагаются по периметру круга лицом внутрь. Водящий

находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

Конный бой.

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Скоростные состязания.

По сигналу все участники начинают с максимальной частотой выполнять какое-либо задание, например, прыжки через скакалку, удары по макиваре, перепрыгивание через скамейку, выпрыгивание из приседа вверх, бег на месте и т. п. Задание выполняется в течение 10, 20, 30 или 60 сек. Побеждает участник, выполнивший заданное движение наибольшее количество раз.

Борьба.

Внимание! Во время борьбы соблюдать осторожность! Работать только под наблюдением тренера!

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только под контролем тренера! Возраст учащихся не менее 14 лет.

Борцовские упражнения имеют ярко выраженный соревновательный характер. Их ценность в том, что каждый участник должен проявлять

максимальную волю к победе, а это очень важно в единоборствах. Борьба интенсивно развивает силу и силовую выносливость, приучает терпеть боль и находить путь к победе в самых тяжелых ситуациях.

Варианты:

1. В положении стоя противники сцепляются пальцами рук. Задача - за счет силы кистей принудить противника опуститься на колени.
2. В положении стоя противники зацепляются согнутыми запястьями одноименных рук, кулаки сжаты. Задача - за счет резких надёргиваний притягивать запястье противника к своей груди.
3. В положении стоя противники накладывают ладони на плечи друг друга. По сигналу они начинают взаимное переталкивание.
4. В положении стоя противники накладывают левые ладони на левое плечо друг друга, а правыми кистями сцепляются в «замок». По сигналу начинается взаимное переталкивание. Затем упражнение повторяется в противоположном захвате.
5. Борьба руками (армрестлинг): в положении лежа на животе лицом друг к другу, в положении полуприседа с упором локтя в колено.
6. Натаскивание зацепом согнутых пальцев одноименных рук: мизинцев, безымянных, средних, указательных.
7. Противники садятся на параллельные скамьи лицом друг к другу, колени одного из них находятся между коленями другого. По сигналу первый начинает разводиться бедра, а второй - сжимать.
8. Натаскивание зацепом кистей одноименных рук.
9. Натаскивание захватом за пояс: одноименными руками, обеими руками.
10. Натаскивание захватом за шею: одноименными руками, обеими руками. 11. Каждый участник стремится обхватить своего противника обеими руками, приподнять и вынести за обозначенную черту.
11. Участники выполняют взаимный кольцевой обхват друг друга за корпус обеими руками, при этом у каждого из них одна рука находится снаружи, а другая

внутри обхвата. Побеждает тот, кто за установленное время большее число раз оторвал своего противника от земли.

12. Каждый участник должен отобрать у своего противника какой-либо предмет (например, набивной или теннисный мяч), не отдавая свой. Побеждает участник, первым поднявший над головой двумя руками отобранный предмет.

13. Двое противников находятся внутри веревочного кольца, удерживая его на высоте груди. По сигналу они начинают тянуть кольцо в противоположные стороны. Выигрывает участник, первым вышедший за границы установленной зоны.

14. Участники становятся друг напротив друга, зажав под мышками длинный шест, с противоположных сторон. По сигналу они начинают выталкивать друг друга за пределы очерченного круга.

15. То же, но используются два шеста, зажатые под мышками справа и слева.

16. Участники становятся спиной друг к другу, удерживая двумя руками над головой шест или веревку. По сигналу каждый стремится первым выйти за пределы очерченного круга.

17. В положении стоя противники стремятся вырвать друг у друга из рук палку или короткую веревку (пояс).

18. В положении стоя, противники любыми способами стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, рывки, захваты, дёргания, натаскивания, раскачивания, скрутки, теснения, искусственные «проваливания» и т. п.

19. «Петушиный бой»: перемещаясь скачками на одной ноге, каждый стремится сбить другого ударом плеча в корпус. Руки находятся за спиной.

20. Находясь в приседе, противники стремятся вывести друг друга из равновесия толчками ладоней в плечи.

21. Противники сидят на полу друг напротив друга, упершись стопами и держась двумя руками за короткую палку или сложенный вчетверо пояс. Задача - резкими рывками приподнимать противника от пола.

22. Стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Наклоняясь вперед, отрывать противника, от земли. Вариант: противники держатся обеими руками за палку над головой.
23. Первый партнер, прижав руки к корпусу, с разбега набегает на второго, который должен согнутыми руками выполнить амортизирование, оставаясь на месте.
24. Находясь в борцовской стойке, противники стараются провести друг другу бросок на спину захватом двух коленей.
25. Переталкивание в положении спина к спине: стоя, сидя на полу. Руки скрещены на груди.
26. То же, с зацепом локтями.
27. Стоя на коленях, руки за спиной, переталкивание грудью.
28. То же, руки выпрямлены в стороны, ладонь в ладонь.
29. Переталкивание боками в положении стоя на коленях, руки опираются на пол. Варианты: голова к голове, голова к ногам.
30. Партнеры лежат на животах лицом друг к другу, держась руками за сложенный пояс или короткую палку. Натаскивание на себя, пытаюсь отползти назад.
31. Противники сидят на полу спина к спине, сцепившись локтями, каждый пытается согнуть корпус вперед, отрывая противника от пола.
32. Из того же исходного положения каждый пытается наклониться вправо (влево).
33. Лежа на спине, уворачиваться и отбиваться руками и ногами от забегающего с разных сторон противника, который стремится нанести удар кулаком в живот.
34. По сигналу один участник начинает быстро уползать на коленях с опорой руками о пол. Другой партнер догоняет и удерживает его, применяя удержания, болевые и удушающие приёмы. Задача первого партнёра — преодолеть определённое расстояние в заданное время.

35. Первый партнер лежит на спине, захватив рукой кимоно на груди. Второй партнер садится сбоку от него и устанавливает свои ноги поверх лежащего, а предплечьями выполняет зацеп руки противника под локтевым сгибом. Задача второго партнера - тяговыми и рывковыми воздействиями разогнуть руку лежащего и сорвать захват кимоно; задача первого - удержать захват. Запрещается воздействовать на пальцы и кисть руки, удерживающей захват.

36. Противники садятся друг напротив друга. Каждый берет правую (левую) ногу другого под мышку для выполнения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу оба начинают ущемление. Проигрывает участник, первым не выдержавший боли и подавший знак о прекращении борьбы. Возможно выполнение этого упражнения втроем, в этом случае участники располагаются по треугольнику.

37. Стоя на коленях с упором ладонями в пол, выполнять переталкивание головами (верхней частью лба). Между головами проложить сложенное кимоно.

38. Борьба в партере в течение 2-3 мин. За удержание на лопатках дается 1 очко, за болевой прием 5 очков, за удушающий прием 5 очков.

39. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать за спиной руки (запястья) третьего с помощью пояса, уложив его лицом вниз.

40. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать ноги третьего с помощью пояса (в области щиколоток).

41. За 2-3 мин, первый участник должен отобрать у второго пояс, скрученный в «колобок» (за счет узлов).

42. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз оторвать его от ковра, приподнимая его таким образом, чтобы тот не касался ковра ни одной точкой тела. Вариант: двое поднимают третьего.

43. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин., второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на спину.

44. Первый участник лежит на спине. За 2-3 мин. второй участник должен

максимальное количество раз перевернуть его на живот.

45. Первый участник выполняет удушающий захват шеи второго участника, которому необходимо освободиться за 10-15 сек.

Набивание тела

В данном разделе предлагаются упражнения по набиванию тела, в которых оба участника играют активную роль. Простейшие задания типа «один стоит, другой набивает» не рассматриваются.

Варианты:

1. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые удары.
2. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые серии ударов.
3. Партнеры одновременно наносят удары друг другу, не блокируя их. Каждый работает в своем режиме, не подстраиваясь под другого.
4. Первый партнер под счет наносит оговоренные одиночные удары по мешку. Второй выполняет набивание живота первого:
5. а) за долю секунды до удара по мешку;
6. б) в момент удара по мешку;
7. в) на долю секунды после удара по мешку.
8. «Набивание с ответами». Первый партнер непрерывно набивает второго. Через каждые 4-5 ударов второй партнер выполняет контратакующий удар или серию ударов.
9. «Вылавливание». Первый партнер непрерывно набивает второго. Второй партнер контратакует только тогда, когда первый нанесет заранее оговоренный удар.
10. «Человек-мельница». Первый партнер поочередно переступает ногами, высоко поднимая колени, с одновременными вращательными движениями руками в плечевых суставах. Второй партнер, отслеживая открывающиеся участки тела первого, выполняет набивание одиночными или серийными ударами. Вариант:

первый партнер работает с закрытыми глазами.

11. Синхронные встречные набивания: сото-укэ на сото-укэ, ути-укэ на ути-укэ, сэйкэн на сэйкэн, уракэн на уракэн, сюто на сюто. локоть на локоть, голень на голень.

12. Первый партнер выполняет приседания. Второй партнер наносит лоу-кики или другие удары при каждом вставании первого.

13. Первый партнер выполняет подъемы корпуса, сидя на полу («качает» пресс). Второй партнер кулаком выполняет набивание пресса первого:

14. а) во время подъема корпуса;

15. б) в момент опускания корпуса.

16. Первый партнер выполняет Сантин-но ката с дыханием Ибуки. Второй выполняет набивание в моменты акцентированных выдохов.

17. Набивание тела сразу же после силовой работы: борьбы, приседаний, отжиманий на кулаках, подъемов туловища сидя, топтания ногами на животе лежащего партнера и т. п.

18. Мягкое набивание спины ладонями. Первый партнер «заваливается» назад, второй выполняет обеими руками мягкие толчки ладонями в спину.

Спортивные игры

Рекомендуется проведение соревнований по таким массовым спортивным играм, как баскетбол, стритбол (баскетбол на одно кольцо), мини-футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другим, правила которых общеизвестны и понятны детям и подросткам. Играть лучше по упрощенным правилам, но с сохранением основных принципов каждой игры.

3.4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, вести схватку длительное время. Использование резины, утяжелителей, медицинболов, грифов, гантелей гирь.

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Работа на грушах, макиварах, лапах и т.п.

3.5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Техническая программа 1 год обучения (НП)

1-5 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): фудо дачи, хейсоку дачи, хейко дачи, йоко дачи, зенкутцу дачи, цуруаши дачи.
2. Цуки, учи здесь и далее: удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь). Сайкен цуки чудан
3. Укэ (блоки): Гедан барай, моротэ гедан барай
4. Гери (удары ногами): Хидза гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в зенкуцу дачи.
2. Передвижение в зенкуцу дачи с выполнением одиночного удара, блока, удара ногой (цуки, гери, укэ) вперед, назад, поворот.

Например: мае зенкуцу дачи + ой цуки чудан и т.п.

мае зенкуцу дачи + гяку хиза гери

мае зенкуцу дачи + гедан барай, моротэ гедан барай

Ката (формальные упражнения)

Хати гата соно I ; Хати гата соно II.

В. Кумите (поединки)

Практика проведения поединков:

1. Вход (сокращение дистанции).
2. Разрыв дистанции
3. Разрыв с блоком (защита)
4. Вход с ударом и т.д.

Техническая программа 1 год обучения НП

6-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): йой дачи.
2. Цуки, учи: Сайкен цуки (чудан, дзедан, гедан), сайкен аги учи.
3. Укэ (блоки): Дзедан укэ.
4. Гери (удары ногами): Кин гери, мае гери чудан (ке-коми здесь и далее).

Идо кихон (техника в передвижении)

Передвижение в зенкуцу дачи с выполнением одиночного удара, блока, удара ногой (цуки, гери, укэ) вперед, назад, поворот.

Например: мае зенкуцу дачи + санбон ой цуки чудан и т.п.

мае зенкуцу дачи + гяку мае гери чудан и т.п.

мае зенкуцу дачи + сайкен дзедан укэ и т.п.

Ренраку : в дзенкуцу дачи кин гери + аге учи.

Ката (формальные упражнения)

Хати гата соно III ; Хати гата соно IV.

В. Кумите (поединки)

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока и ли удара
2. Вход (сокращение дистанции).
3. Разрыв дистанции.
4. Разрыв с блоками (защита)
5. Вход с ударами и т.д.

Техническая программа 2 год обучения НП)

1-5 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): санчин дачи, кокуцу дачи, кибя дачи.
2. Цуки, учи : Сайкен шита цуки
3. Укэ (блоки): Чудан учи укэ.
4. Гери (удары ногами): Мае гери дзёдан

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в санчин дачи.
2. Передвижение в санчин дачи с выполнением одиночного удара, блока, вперед, назад, поворот.

Например: мае санчин дачи + ой шита цуки чудан

мае санчин дачи + гяку, ой шита цуки.

мае санчин дачи + сайкен дзедан укэ и т.п.

3. Ренраку :
в дзенкуцу дачи май гери гери + ой, гяку сайкен цуки.

Ката (формальные упражнения)

Хати гата соно V; Хати гата соно VI.

В. Кумите (поединки)

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока и ли удара
2. Вход (сокращение дистанции).
3. Разрыв дистанции.
4. Разрыв с блоками (защита)
5. Вход с ударами и т.д.

Техническая программа 2 год обучения НП)

6-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Кибя дачи 45°, кибя дачи 90°
2. Кокюхо (техника дыхания): Нагоре.
3. Цуки, учи : Татэ цуки (чудан, дзёдан, гедан).
4. Укэ (блоки): Моротэ чудан учи укэ.

5. Гери (удары ногами): Мае кэ-аги гери дзёдан .

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в кокуцу дачи, в кибя дачи. (вперед, назад, поворот)
2. Передвижение в кокуцу дачи с выполнением одиночного удара Татэ цуки (чудан, дзёдан, гедан).
3. Передвижение в кибя дачи с выполнением одиночного удара Дзюн цуки.
4. Передвижение в кокуцу дачи с ударом ногой.
5. Ренраку :
 - в санчин дачи ой учи уке +санбон шита цуки.
 - в кокуцу дачи ой учи уке +санбон татэ цуки.
 - В кибя дачи дзюн цуки + нихон маватэ

Ката (формальные упражнения)

Кихон соно I, Кихон соно II.

В. Кумите (поединки)

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара
2. Вход (сокращение дистанции).
3. Разрыв дистанции.
4. Разрыв с блоками (защита)
5. Вход с ударами и т.д.

Техническая программа 3 год обучения НП

1-2-3-4 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Хачидзе дачи.
2. Кокюхо (техника дыхания): Гяку нагоре.
3. Цуки, учи : сайкен дзюн цуки.
4. Укэ (блоки): Сото укэ .
5. Гери (удары ногами): Канценцу гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в кокуцу дачи, в санчин дачи с выполнением удара Сайкен дзюн цуки
2. Передвижение в кибя дачи с выполнением Канценцу гери.
3. Передвижение в дзенкуцу дачи с Сото укэ.

4. Ренраку :

- в дзенкуцу дачи дзёдан укэ + гяку сайкен цуки+дзенкуцу дачи с сото укэ с гяку цуки+ дзенкуцу дачи с учи укэ с цуки+ дзенкуцу дачи с гедан барай.
- в дзенкуцу дачи хиза гери + кин гери+ май гери или канценцу гери.
- тоже с санбон гери.

Ката (формальные упражнения)

Тайкёку соно I, II; Татэ тайкёку соно I, II.

В. Кумите (поединки)

Условные поединки в классических стойках:

1. Яку соку санбон кумите: блок рукой против атаки рукой; блок рукой против атаки ногой. *Например: мае зенкуцу дачи + мае ой цуки чудан /уширо зенкуцу дачи сото укэ, или учи укэ, или гедан барай и т. п.*

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.

Техническая программа 3 год обучения НП)

5-6-7 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Какэ дачи (какэ-аши дачи)
2. Кокюхо (техника дыхания): Ибуки.
3. Цуки, учи Моротэ цуки дзедан (чудан, гедан)
4. Укэ (блоки): Моротэ учи укэ-маваши гедан барай.
5. Гери (удары ногами): Йоко гери (gedan, чудан, дзёдан).

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Движение мае кибя дачи, мае кибя дачи с какэ-дачи мае косо, уширо косо.
2. Передвижение в кибя дачи с Йоку гери 3 уровня.
3. Передвижение дзенкуцу дачи с моротэ цуки 3 уровня.
4. Ренраку:

- Движение с использованием четырех блоков на каждый шаг.
- Движение с использованием четырех блоков на каждый шаг + гяку цуки.
- Дзенкуцу дачи с хиза гери + моротэ цуки(Санбон)

Ката (формальные упражнения)

Тайкёку соно III; Татэ Тайкёку соно III; Кихон ката III

В. Кумите

1. Яку соку санбон кумите: блок рукой против атаки рукой; блок рукой против атаки ногой. *Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан /уширо зенкуцу дачи сото укэ, или учи укэ, или гедан барай и т. п.*
2. Практика проведения поединков:
 4. Используем два блока или удара.
 5. После блокировки наносим контрудар.
 6. Вход (сокращение дистанции).
 7. Разрыв дистанции.
 8. Разрыв с блоками (защита)
 9. Вход с ударами и т.д.
 10. После разрыва, вход с контратакой.

Техническая программа 3 год обучения НП)

8-9-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Камае-тэ дачи, , мусуби дачи.
2. Цуки, учи Тэцуэ ороши учи, тэцуэ учи коми гаммэн учи, тэцуэ хизо учи, тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан)
3. Укэ (блоки): Дзюдзи укэ (дзедан, гедан)
4. Гери (удары ногами): Сото маваши кэ аги гери, учи маваши кэ аги гери, ёко кэ аги гери (мае, миги, хидари).

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в камаэтэ дачи: мае ой-итц, ой сахари;
2. Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением тэцуэ ороши учи, тэцуэ учи коми гаммэн учи, тэцуэ хизо учи, тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан).
3. Передвижение в кибя дачи 90⁰ с тэцуэ йоко учи дзедан (чудан, гедан);

4. Передвижение в зенкуцу дачи с ударами ногой сото маваши кэ аги , учи маваши кэ аги гери, ёко кэ аги гери.
5. Ренраку:
 - В дзенкуцу дачи май гери с ой, гяку цуки+ уширо кокутцу дачи с ой, гяку сото укэ+ кибачи дачи с тетцуэ учи.
 - В дзенкуцу дачи 40° + май гери+ йоку гери с тетцуэ учи + гяку цуки.
 - Дзенкуцу дачи тэтцуэ ороси+ кокутцу дачи тэтцуэ ганмэн учи коми+ санчин дачи тэтцуэ хизи учи+ кибачи дачи тэтцуэ йоко учи дзёдан-маватэ тэтцуэ йоко учи чудан- маватэ тэтцуэ йоко учи гедан+ маватэ гедан барай.

Ката (формальные упражнения)

Сокуги Тайкёку соно I, II. Татэ Сокуги Тайкёку соно I, II

В. Кумите

1. Яку соку санбон кумите: блок против атаки: блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.

Например: мае зенкуцу дачи + сайкен цуки дзедан/ сото маваши кэ агэ гери + уширо зенкуцу дачи(учи маваши кэ аги гери, йоку кэ аги гери)

Блок рукой против гери/ блок ногой против гери

Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой сото кадэжи укэ + уширо зенкуцу дачи; маваши гери гедан/ ой учи кадэжи укэ и т. п.

3. Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая программа 1 год обучения (ТГ)

1-5 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Цуки, учи: Агэ цуки, Уракен шомен учи, уракен саю учи, уракен хизо учи, уракен маваши учи.
2. Укэ (блоки): Шуто маваши укэ.
3. Гери (удары ногами): Маваши гери 3 уровня.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в камаэтэ дачи: мае ой-итц, ой сахара; в кибя дачи 90°
2. Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением уракен шомен гамен учи, уракен саю учи, уракен хизо учи, уракен маваши учи.
3. Передвижение в кокуцу дачи с выполнением шуто маваши укэ.
4. Передвижение в зенкуцу дачи с ударами ногой маваши гери 3 уровня.
5. Ренраку:
 - Движение на три счета с использованием четырех блоков на каждый шаг с нанесением контр удара гяку цуки. Май зенкуцу дачи + дзедан укэ + гяку цуки дзедан (чудан, гедан); с сото укэ, далее с учи укэ; далее гедан барай.
 - Схожая техника в кокуцу дачи с маваши гери, мае гери, йоко гери.
 - В санчин дачи сайкен цуки+учи уке+уракен шомен учи+тетцуй учи.

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно I + три кихон Бункай. Татэ Пинан соно I. Сокуги Тайкёку соно III. Татэ Сокуги Тайкёку III; Кихон Бо ката соно I.

В. Кумите

1. Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака
блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.

*Например: мае зенкуцу дачи + сайкен цуки дзедан/ сото маваши кэ агэ гери
+уширо*

*зенкуцу дачи(учи маваши кэ аги гери, йоку кэ аги гери) контр атака йоко гери
(зедан , чудан, ,гедан)*

Блок рукой против гери/ блок ногой против гери

*Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой сото укэ в уширо зенкуцу
дачи + гяку цуки или мае гери маваши гери гедан/ ой учи укэ + гяку цуки и т. п.*

Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.

5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.

Техническая программа 1 год обучения (ТГ)

6-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Мороаши дачи
2. Цуки, учи: Шотэй учи (дзедан, чудан, гедан), шотэй дзюн цуки.
3. Укэ (блоки): Май шуто маваши укэ, щотэй уке (дзедан, чудан, гедан)
4. Гери (удары ногами): Сото ороши какато гери и учи ороши какато гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в Мороаши дачи: мае (ой-итц, ой сахару).
2. Передвижение в зенкуцу дачи, санчин дачи (кокуцу дачи) с Шотэй учи (дзедан, чудан, гедан) и Май шуто маваши укэ, щотэй уке (дзедан, чудан, гедан);
3. Передвижение в зенкуцу дачи с Сото ороши какато гери и учи ороши какато гери.
4. Передвижение в кибя дачи с выполнением шотэй дзюн цуки.
5. Ренраку:
 - Из зенкуцу дачи в кибя дачи с ой дзедан укэ, обратно зенкуцу дачи с гяку цуки далее мае гери + гяку цуки. Схожая техника с сото укэ (учи укэ, гедан барай) и маваши гери (йоко гери, уширо гери.)
 - В дзенкуцу дачи дзедан уке + гедан барай + гяку цуки ; + кибя дачи 45° + учи уке + сото уке + ой цуки ; + санчин дачи + шуто маваши уке + мороте учи уке маваши гедан барай + мороте цуки чудан
 -

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно II + три кихон Бункай; Татэ Пинан соно II. Санчин ката. Кихон Бо ката соно II. Нунчаку ката соно I.

В. Кумите.

1. Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака
 блок рукой против цуки/ блок ногой против цуки.
 Блок рукой против гери/ блок ногой против гери

Например: мае зенкуцу дачи + мае гери чудан/ ой шотэй укэ гедан в уширо зенкуцу дачи + гяку цуки или мае гери маваши гери гедан/ Гяку шотэй укэ чудан + гяку цуки и т. п.

Дзюи кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая программа 2 год обучения (ТГ)

1-5 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (базовая техника на месте)

1. Тачиката (стойки): Мусуби дачи.
2. Цуки, учи: Шуто сакоцу учи, шуто гамэн учи коми, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи коми, шуто учи учи.
3. Укэ (блоки): Шуто дзедан уке, шуто сото уке, шуто гедан барай. осае уке.
4. Гери (удары ногами): Уширо гери агэ какато, уширо гери чудан.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение кокуцу дачи, зенкуцу дачи в УРА.
2. Передвижение в зенкуцу дачи с сайкен Джу дже укэ(шуту джу дже) гедан, дзёдан;, санчин дачи (кокуцу дачи) с выполнением Шуто сакоцу учи, шуто гамэн учи коми, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи коми, шуто учи учи.
- 3.Ренраку: из зенкцу дачи в кокуцу дачи далее в санчин дачи и кибя дачи с шуто маваши уке +май гери+ шуто гамэн учи коми+ура кибя дачи с шуто учи учи и т.п. Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно III + три кихон Бункай, Татэ Пинан соно III, Цуки-но ката, Сокуги Тайкёку соно IV, Кихон Бо ката соно III, Нунчаку ката соно II.

В. Кумите

1. Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака

блок рукой против руки/ блок ногой против руки.

Блок рукой против ноги/ блок ногой против ног

Использовать удары и блоки разученных техник Сонобо кихон и различные стойки

Например: мае зенкуцу дачи + мае гери гедан/ сайкен джюдже укэ + сайкен моротэ уке

Кокуцу дачи сайкен цуки/ Кокуцу дачи сото уке + уракен учи и т..п..

2. Дзюу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой

Техническая программа 2 год обучения (ТГ)

6-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1. Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие) : Ёхон нукитэ учи (дзедан, чудан,) дзюн ёхон нукитэ учи
2. Укэ (блоки): Какэ уке, Хайто уке
3. Гери (удары ногами): Уширо маваши гери чудан .

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение кибэ дачи 90⁰, 45⁰ в УРА, КАЙТЭН САХАРИ
2. Передвижение кокуцу дачи с выполнением ёхон нукитэ учи (дзедан, чудан,); уширо маваши гери чудан и блоки Какэ уке, Хайто уке
3. Ренраку: из зенкуцу дачи в кокуцу дачи далее в кибэ дачи с ой дзедан ёхон нукитэ учи , чудан нукитэ, и дзюн ёхон нукитэ учи .

Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

В зенкцу дачи н а один шаг нанести 5 ударов ног мае, йоку, уширо ,маваши, уширо маваша.(3 повторения).

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно IV + три кихон Бункай; Татэ Пинан соно IV. Янцу. Сокуги Тайкёку соно IV, Нунчаку ката соно III. Бо ката соно I.

В. Кумите

1.Яку соку санбон кумите: блок против атаки + контр атака

блок рукой против руки/ блок ногой против руки.

Блок рукой против ноги/ блок ногой против ног. Использовать удары и блоки разученных техник сонобо кихон и разные стойки *Например: мае зенкуцу дачи+ маваша гери чудан/ Кокуцу дачи хайто укэ + хайто учи гедан мае зенкуцу дачи +мае гери/ Кокуцу дачи шуто гедан бдрай + хайто учи дзёдан (горло) и т..п..*

2. Дзиу кумите (свободный поединок):

Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая программа 3 год обучения (ТГ)

1-5 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1..Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь)) Хайто учи (дзедан, чудан, гедан) , моротэ цуки.

2. Укэ (блоки): моротэ хайто уке, шуто маваша гедан барай.

3. Гери (удары ногами): Ура маваша гери (дзедан, чудан,), йоко тоби гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение кокуцу дачи с выполнением:

Хайто учи (дзедан, чудан, гедан); ура маваши гери чудан в зенкуцу дачи.

2. Ренраку: из зенкуцу дачи дзедан, гяку шуто гедан барай+хайто учи; в киба дачи хайто уке+хайто учи далее в санчин дачи моротэ хайто уке шуто маваши гедан барай с моротэ цуки и т.п.

В зенкуцу дачи мае гери далее маваши гери затем принять киба дачи + йоко гери и после через неокаши дачи уширо гери. Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно V + три кихон Бункай. Татэ Пинан соно V. Тайкёку соно I, II, III ура,

Бо ката соно II, Нунчаку ката соно I ура. Гекусай дай

В. Кумите

1. Яку соку ипон кумите: Кумитэ но Камае

блоки против атак + контр атака в боевой стойке

Использовать удары и блоки разученных техник сонобо кихон и разные стойки *Например: в камаете дачи ой, гяку цуки маваши гери гедан/гяку сото уке, ой сото уке, кадзи уке(сунэ)+ ой, гяку цуки мае гери чудан и т.п.*

2. Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).
10. Связки как контратакующие действия.

Техническая программа 3 год обучения (ТГ)

6-10 месяц занятий

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

- 1..Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь)). Кокен учи (дзедан, чудан,гедан) , кокен учи (сайу, маваши)
2. Укэ (блоки): Кокен уке (дзедан,чудан,гедан)
3. Гери (удары ногами): Тоби маваши гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в различных стойках с выполнением Кокен учи; Кокен уке.
 2. Ренраку: В кокуцу дачи кин гери,кокен уке дзедан, кокен уке гедан,кокен уке сайу+ кокен маваши учи дзедан+ шуто маваши уке и т.п.
- В кибя дачи 45⁰ ой---дзедан уке+уракен ганмен учи+ хиджи учи дзедан+тэцуй йоко ганьен учи+ороши хиджи учи. Использовать связки из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения)

Пинан соно I ,II, III, IV, V ура. Бо ката соно III, и Гекусай Шо. Нунчаку ката соно II ура.

V. Кумите

- 1.Яку соку ипон кумите: Кумитэ но Камае

блоки против атак + контр атака в боевой стойке

Использовать удары и блоки разученных техник сонобо кихон и разные стойки *Например:в камаете дачи ой,гяку цуки мае гери чудан/гяку сото уке,ой сото+ кокен уке гедан+ гяку цуки чудан+ маваши гери гедан и т.п.*

2. Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.
2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).
10. Связки как контратакующие действия.
11. Использование обманных действий (замахи, нырки).

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая программа 4 год обучения (ТГ)

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

1..Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь)) Хиджи учи (чудан,дзедан),хиджи-атэ, уширо хиджи учи, ороши хиджи учи.

2. Укэ (блоки): Хиджи уке Тейсоку уке

3. Гери (удары ногами): Тоби уширо гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

1. Передвижение в различных стойках с выполнением :

Хиджи учи (чудан,дзедан),хиджи-атэ, уширо хиджи учи, ороши хиджи учи

2. Тейсоку уке гедан.

3. Ренраку:- использовать приемы из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения)

Сайфа, Сокоги Тайкеку соно I,II,III,IV ура. Нунчаку ката соно III ура. Дубль нунчаку ката. Дубль нунчаку ката ура.

В. Кумите

1.Яку соку ипон кумите: Кумитэ но Камае

блоки против атак + контр атака в боевой стойке

Использовать удары и блоки разученных техник сонобо, идо кихон и разные стойки.

2. Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.

2. После блокировки наносим контрудар.

3. Вход (сокращение дистанции).

4. Разрыв дистанции.

5. Разрыв с блоками (защита)

6. Вход с ударами и т.д.

7. После разрыва, вход с контратакой.

8. Уход с линии атаки с контратакой.

9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки).
- 10.Связки как контратакующие действия.
- 11.Использование обманных действий (замахи, нырки)
12. Работа на встречных курсах.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ КАРАТИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Техническая программа 5 год обучения (ТГ)

А. Базовая техника

Сонобо кихон (техника на месте)

- .
- 1..Цуки, учи (удары кулаком или другие «от себя» (колющие, рубящие, наотмашь)): Хиракен учи (дзедан,чудан,маваши,дзюн,ороши).
, а также все освоенные удары в исполнении – моротэ.
 2. Укэ (блоки): тейсоку уке (блок ногой внутренним ребром стопы) гедан.
Все освоенные блоки в исполнении - моротэ.

3. Гери (удары ногами): Тоби уширо маваши гери.

Идо кихон (техника в передвижении)

Передвижение в различных стойках с выполнением:

- 1.моротэ цуки, моротэ учи.
2. моротэ уке.
3. Ренраку:- использовать приемы из высших ката освоенного уровня.

Ката (формальные упражнения)

Гарю, Тэншо. Сокоги Тайкеку соно I,II,III,IV ура, Саенчин, Сейпай, Канку, Сусихо.

В. Кумите

- 1.Яку соку ипон кумите: Кумитэ но Камае

блоки против атак + контр атака в боевой стойке

Использовать удары и блоки разученных техник сонобо, идо кихон и разные стойки.

2. Дзиу кумите (свободный поединок): Практика проведения поединков:

1. Используем два блока или удара.

2. После блокировки наносим контрудар.
3. Вход (сокращение дистанции).
4. Разрыв дистанции.
5. Разрыв с блоками (защита)
6. Вход с ударами и т.д.
7. После разрыва, вход с контратакой.
8. Уход с линии атаки с контратакой.
9. Использование разно-уровневой серии ударов (связки, комбинации).
10. Связки как контратакующие действия.
11. Использование обманных действий (замахи, нырки, угрозы, тиснение)
12. Работа на встречных курсах.
13. Прыжковая ударная техника.
14. Совершенствование коронных связок, ударов.

3.6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика проведения ударов, комбинаций, финтов.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в атаке 2 минуты в защите,
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных связок, коронных приёмов поединке, добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле только удары ногами, или только руками.

Тактика участия в соревнованиях.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям киокусинкай;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического

воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной час занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

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

Внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных тем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство опасности» «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств средствами каратэ

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.8. ПРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития нравственных качеств средствами киокусинкай.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

3.9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего

нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждение, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства

коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке спортсмена следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, который включает различные виды воспитания.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом

образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- 1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- 2) повышение знаний тренера о коллективе;
- 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов:

- 1) как членов коллектива;
- 2) изучение учебной группы как коллектива;
- 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Формы организации: совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг.

Формы организации: совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг.

Методы: убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение.

Содержание воспитательной работы

- возрождение духовной нравственности граждан России;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание преданности Родине;
- воспитание добросовестного отношения к труду.
- стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- стремление быть примером для воспитанников.
- формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
- поддержание и развитие таких традиций, как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
- создание истории коллектива.
- повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;

- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

3.10. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Таблица 6

Учебный материал по теоретической подготовке

Физическая культура и спорт в России
Формирование здорового образа жизни (сбалансированное питание спортсменов)
Понятие спортивной тренировки
Физиологические основы спортивной тренировки
Средства и методы спортивной тренировки
Краткие сведения о строении и функциях организма
Врачебный контроль и самоконтроль
Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки

Единая Всероссийская спортивная классификация
Планирование, организация и проведение соревнований
Правовое положение ребенка в РФ

3.11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Тренировочный этап (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питания.

Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТЭ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные

упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Таблица 7

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Гуманизация соревновательной деятельности юных каратистов

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных адептов киокусинкай каратэ понимается изменение форм поведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим каратистом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного каратиста

следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Общеизвестно, что в раннем возрасте успешнее осваиваются сложно-координационные двигательные действия и менее успешно – трудные.

Следует предусматривать освоение младшими юношами сложно-координационных приемов в большей мере, чем трудных.

3.12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).
3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).
4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 8

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование поединков, расчет характеристик СД	Технические действия, их оценка – выигранные и проигранные. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации и состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации используемым тренировочным программам.

Таблица 9

Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и	Хронометрия, пульсометрия,	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное

интенсивности тренировочных нагрузок	статистический анализ	распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Нормативные требования по спортивной подготовке представлены в таблицах 10-12.

Таблица 10

Зачетные требования для контроля развития физических качеств каратистов в группах начальной подготовки 1, 2 и 3 годов обучения

Нормативы	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
Бег 30 м.	6,2-5,9 с.	5,8-5,5 с
Бег 800 м.	4,1 – 4,00 с.	3,59 – 3,45
Челночный бег 3*10 м.	10,2-9,8	9,7-9,5
Поднимание туловища за 20 сек.	13	14-16
Подтягивание на перекладине	3	4-5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	10-14	15-19
Прыжок в длину с места	160-169	170-179
Подтягивание на перекладине за 20 с.	2	3

Таблица 11

Зачетные требования для контроля развития физических качеств каратистов в тренировочных группах спортивной специализации 1,2 годов обучения

Нормативы	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
Бег 30 м.	5,8-5,6 с.	5,5-5,3 с
Бег 1000 м.	4,20 – 4,09 с.	4,08 – 3,51
Челночный бег 3*10 м.	10,2-9,8	9,7-9,5

Поднимание туловища за 20 сек.	13	14-16
Подтягивание на перекладине	4-5	6-7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	10-14	15-19
Прыжок в длину с места	160-169	170-179
Подтягивание на перекладине за 20 с.	3	5

Таблица 12

Зачетные требования для контроля развития физических качеств каратистов в тренировочных группах спортивной специализации 3,4,5 годов обучения

Нормативы	<i>Девушки</i>	<i>Юноши</i>
Бег 30 м.	5,5-5,3 с	5,2 с. >
Бег 1000 м.	4,08 – 3,51	3,50 >
Челночный бег 3*10 м.	9,7-9,5	9,4 >
Поднимание туловища за 20 сек.	14-16	17 <
Подтягивание на перекладине	6-7	8 <
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с.	15-19	20 >
Прыжок в длину с места	170-179	180 <
Подтягивание на перекладине за 20 с.	5	7

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акопян А.О., Новиков А. А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.-192 с.
4. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23 с.
5. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.:ФиС, 1995.-241с.
6. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988
8. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор.-М.: Физкультура и спорт, 1983
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, -.М.: Физкультура и спорт, 1980
- 10.Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт, 1981
- 11.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры- М.: Физкультура и спорт, 1977
- 12.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002
- 13.Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 1999
- 14.Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 1986.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие.- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007
- 15.Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин канн каратэ- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007