

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детей физкультурно-спортивный центр «Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом
Протокол №1
29.08.2016 г.

Утверждено:
Директор от
МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер»
_____ Стрельченко Ю.А.
от «29 » августа 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«КИОКУСИНКАЙ»**

Срок обучения: 7 лет
Возрастная категория: 7-18 лет

Составил:
Паницын Сергей Владимирович
тренер-преподаватель

г. Черногоorsk
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Организация тренировочного процесса по киокусинкай	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки в киокусинкай	7
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.2.	Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку	17
2.3.	Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки	18
2.4.	Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях	19
2.5.	Основы построения спортивной тренировки в годичном цикле	20
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	24
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
3.3.	Планирование спортивных результатов	28
3.4.	Виды и направленность разделов спортивной подготовки	29
3.4.1.	Направленность физической подготовки	29
3.4.2.	Направленность технико-тактической подготовки	30
3.4.3.	Содержание технико-тактической подготовки	33
3.4.3.1.	Этап начальной подготовки 1 года обучения	33
3.4.3.2.	Этап начальной подготовки 2 года обучения	39
3.4.3.3.	Этап начальной подготовки 3 года обучения	45
3.4.3.4.	Тренировочный этап 1-2 года обучения	52
3.4.3.5.	Тренировочный этап 3-5 года обучения	59
3.4.3.6.	Этап совершенствования спортивного мастерства	67
3.4.3.7.	Этап высшего спортивного мастерства	74
3.4.5.	Направленность теоретической подготовки	86
3.4.6.	Направленность инструкторской и судейской практики	87
3.4.7.	Направленность психологической подготовки	88
3.5.	Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки	88
3.6.	Восстановительные мероприятия	89
3.7.	Антидопинговые мероприятия	92
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	94
4.1.	Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки	94
4.2.	Организация контроля за процессом спортивной подготовки	95
4.3.	Методические указания по организации тестирования	98
4.4.	Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля ..	99
5.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	101
6.	Литература	103

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по Киокусинкай (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями);
- ✓ Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 18 марта 2015 г. № 36489;
- ✓ Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации №ВМ-04-10/2554 от 12 мая 2014г.).

Программа является нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион Шахтер»

1.1. Характеристика вида спорта

Киокусинкай - контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ. В переводе слово киокусинкай обозначает «общество абсолютной истины» или «предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств. Это чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - запрет ударов в голову руками. Визитной карточкой киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин.

Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа. По спортивным правилам в киокусинкай запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

05 мая 2016 года в киокусинкай внесены изменения в дисциплину «кумите», в возрастных категориях 16-17 лет, 18 лет и старше.

НОВЫЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ИКО:

Принципы судейства

Судейская комиссия и наблюдательная комиссия имеют равный голос в судействе, однако конечное решение принимает Главный Судья соревнований.

Основное время поединков - 3 минуты (2 минуты в отборочных боях), дополнительное (при необходимости) - 2 минуты. В случае необходимости Главный Судья может дать еще одно дополнительное время. Главный Судья соревнований имеет верховное право изменять результат, менять местами или откладывать поединки и вносить другие изменения в график турнира в случае необходимости.

Свободный бой (Кумитэ)

А. Основные принципы

- 1) Основное время – 3 минуты (2 минуты в отборочных поединках), при необходимости – дополнительное время – 2 минуты.
- 2) Победа присуждается тому участнику
 - который получил одно очко (ИППОН)
 - который получил два полочка, в сумме давших одно очко (2 x ВАДЗАРИ = АВАСЭ ИППОН)
 - который победил по решению судей (ХАНТЭЙ ГАЧИ)
 - чей противник был дисквалифицирован (ЩИККАКУ) или не явился на бой без уважительной причины (КИКЭН).

В. Чистая победа (ИППОН)

- 3) Дается бойцу, который, не используя запрещенную технику, вывел из боя противника более, чем на 3 секунды, или если его противник потерял желание продолжать бой.
- 4) Если после удачно проведенной разрешенной техники, например, подсечки аши какэ и контр-подсечки в ответ на джодан мавашии гери, противник оказывается спиной на полу, а вы обозначили сконцентрированное легкое добивание, как продолжение всей связки (гедан цуки и контроль противника - ДЗАНШИН) непосредственно в живот противника, может быть присужден иппон в зависимости от своевременности исполнения и других критериев.

С. Пол-очка (ВАДЗАРИ)

- 5) Дается бойцу, который, не используя запрещенную технику, вывел из боя противника менее чем на 3 секунды, или если его противник 3 секунды не мог продолжать бой, но затем продолжил поединок. Также ВАДЗАРИ присуждается в том случае, если благодаря ударам противник теряет равновесие, но не падает.
- 6) Если после чистого удара ногой в голову (джодан мавашии гери, джодан маэ гери, джодан уширо гери, джодан уширо мавашии гери, джодан хидза гери и т.д.) противник не потерял равновесие и не упал, но вы обозначили сконцентрированное бесконтактное добивание, как продолжение всей связки (цуки и контроль противника - ДЗАНШИН), может быть присужден вадзари в зависимости от своевременности исполнения и других критериев.
- 7) В случае падения противника благодаря любой разрешенной технике, в том числе в средний уровень (чудан маэ гери, чудан уширо гери и т.д.) с последующим четким бесконтактным цуки и дзаншин как продолжение связки, так же может присуждаться вадзари в зависимости от точности исполнения и других критериев.
- 8) В случае падения противника благодаря любой разрешенной технике, в том числе подсечки аши какэ и контр-подсечки в ответ на джодан мавашии гери с последующим четким бесконтактным цуки и дзаншин как продолжение связки, так же может присуждаться вадзари в зависимости от точности исполнения и других критериев.
- 9) Если соперник упал спиной на пол после своей нерезультативной техники, в том числе кайтэн-до-мавашии гери (арабское сальто), а вы успешно уклонились от его атаки и обозначили сконцентрированное легкое добивание, как продолжение всей связки (гедан цуки и контроль противника - ДЗАНШИН), вам может быть присужден вадзари в зависимости от своевременности исполнения и других критериев.

- 10) Лежащий на татами противник может атаковать ногами кери агэ (удар ногой вверх), лежа на полу, сразу, как только он упал. В этом случае ему может быть присвоен иппон или вадзари в зависимости от п.3 и п.5.
- 11) Если одному из спортсменов в результате удачно проведенной разрешенной техники требуется покинуть татами для оказания врачебной помощи, в том числе рассечения, бой будет продолжен после оказания помощи и вадзари может быть присуждено - на усмотрение председателя судейской коллегии.
- 12) Два «Вадзари» приравниваются к одному «Иппону».

*****определение «лежащего противника» - когда противник в результате проведенной техники касается пола рукой или частью тела, чем угодно, кроме стоп.**

Д. Победа по решению судей (Хантэй)

- 13) Когда ни один из участников не получил очков, победа выносится по решению судей.
- 14) Решение принимается тогда, когда трое из пяти судей на татами присуждают победу одному бойцу.
- 15) Для принятия решения судьи оценивают:
- 1) Причиненный ущерб (damage)
 - 2) Использованную эффективную технику (yuko-da)
 - 3) Разнообразие использованной техники/агрессивность (kosei)
- 16) Если у одного из участников есть 1 штрафное очко (Гэнтэн Ичи) и Вадзари, Вадзари нейтрализуется штрафным очком. Если у его противника нет ни штрафных очков, ни Вадзари, победа должна присуждаться по решению судей.
- Гэнтэн Ичи = Вадзари
- 17) Возможно присуждение победы по причине дисквалификации или неявки противника.

Е. Дополнительное время (Энчёсэн)

- 18) Если ни один из участников не получил три судейских голоса из пяти, объявляется ничья и назначается дополнительное время.
- 19) Если после двух продлений победитель не выявлен, победа присуждается тому участнику, который легче противника на 10 кг. Если разница в весе составляет меньше 10 кг, победитель объявляется по результатам тамэшивари.
- В предварительных боях если после первого дополнительного времени победитель не выявлен и разница в весе составляет менее 10 кг, участникам дается последнее второе дополнительное время.
- 20) Если победитель не может быть выявлен ни по результатам взвешивания, ни по количеству разбитых досок, решение выносится Главным Судьей соревнований с учетом техники, духа, количества нарушений и проч. В этом случае возможно третье дополнительное время.
- 21) В пунктах 19 и 20 указаны основные принципы. Главный Судья может вносить изменения в порядок проведения соревнований в случае необходимости.

Ф. Нарушения (Хансоку)

- 22) Следующие действия расцениваются как нарушения:
- (1) ГАММЭН ОДА - касание шеи и лица противника (даже легкое) рукой или локтем. Ложный удар в лицо разрешается.
 - (2) КИН ГЕРИ - удар в пах
 - (3) ДЗУ ЦУКИ - удар головой
 - (4) ТАОРЭТА АИТЭ Э НО КОГЭКИ - атака лежащего противника (за исключением легкого гедан цуки в п.4 и п.9)
 - (5) СЭБОНЭ Э НО КОГЭКИ - атака в позвоночник
 - (6) КАКЭ - удержание за шею или за корпус
 - (7) ЦУКАМИ - захват за доги, руки, ноги
 - (8) КАКАЭ КОМИ - удержание части тела противника, например, ноги
 - (9) РЁ ТЭ ДЭ НО ОЦИ - толчки двумя руками
 - (10) РЭНДЗОКУ ШИТЭ НО ОЦИ - многократные толчки
 - (11) ОСАЭ - удержание рукой части тела противника, например, плеча
 - (12) МУНЭ О АВАСЭТЭ НО КОГЭКИ - касаться грудью в клинче

ТЭ О АВАСЭТЭ НО КОГЭКИ - касаться рук в клинче

(13) КАКЭНИГЭ - повторные действия, такие как падения после техники или повторные уходы после атаки

(14) ДЖЁГАЙ - частые и намеренные выходы за пределы татами

(15) ДЖЁГАЙ КАРА НО КОГЭКИ - атака из-за пределов татами

(16) атака после команды рефери «ямэ» («остановить бой»)

(17) КАНСЭЦУ Э НО КОГЭКИ - прямые удары в коленный сустав чусоку, сокуто или какато

(18) любые другие действия, которые могут быть расценены рефери как нарушения.

***ОЩИ - одиночные толчки руками (сэйкен, шотэй, шуто, котэ, хиджи) длительностью 1 сек разрешены. Однако, толчки в шею, лицо, толчки плечами или телом запрещены.

***САБАКИ - отражение атаки (парирование) рук и ног длительностью 1 сек разрешены

***комбинации ОЩИ, САБАКИ и АШИ КАКЭ (толчок, блок и подсечка) длительностью 1 сек разрешены

23) За исключением намеренных действий каждое нарушение приводит к одному предупреждению (Чуи Ичи). Второе предупреждение - Чуй Ни. Третье предупреждение означает одно штрафное очко (Гэнтэн Ичи). Четыре предупреждения приводят ко второму штрафному очку (Гэнтэн Ни) и автоматической дисквалификации (щиккаку). (Гэнтэн Сан больше нет).

Г. Штрафные очки (Гэнтэн)

24) Следующие ситуации ведут к одному штрафному очку (Гэнтэн Ичи):

(1) преднамеренное нарушение

(2) любые другие действия, которые могут быть расценены рефери как неуважительное отношение к соревнованиям.

Н. Дисквалификация (Щиккаку)

25) следующие действия приведут к дисквалификации:

(1) Два штрафных очка (Гэнтэн Ни = Щиккаку)

(2) неподчинение указаниям рефери

(3) действия, расцененные как явное насилие, намеренное серьезное нарушение или намеренное неуважительное отношение к соревнованиям. Решением Главного судьи может быть отозвано призовое место.

(4) Ситуация, когда участники не начинают бой в течение более, чем одной минуты. Это расценивается как отсутствие желания сражаться, и дисквалифицируются оба бойца.

(5) опоздание или неявка

(6) ношение неофициального доги или экипировки

(7) если вес спортсмена на 10 кг больше или меньше указанного в заявке

И. Невозможность принять участие в бою (щияй-хоки)

26) Спортсмен, не вышедший на татами по графику без уважительной причины штрафует. Следующие обстоятельства являются исключениями:

(1) физическая невозможность продолжать поединки, подтвержденная официальным врачом турнира в ходе медицинского осмотра.

(2) непредвиденное несчастье, постигшее бойца или кого-либо из его близких (членов семьи), произошедшее непосредственно перед боем. Разрешение покинуть турнир будет дано после консультации с Главным Судьей и Председателем судейской коллегии.

Стандартные действия судей

Кумитэ

Начало поединка

1) Участники вызываются на поединок. Участники выходят на татами с разных сторон.

2) Рефери стоит посередине на расстоянии 3 метра от центральной линии. Рефери даёт команды уважительных поклонов: «Шомэн ни рэй», «Щущин ни рэй» и «Отагай ни рэй». Поединок начинается по команде рефери: «Хаджимэ!».

3) Если в течение поединка форма участника или участников пришла в неподобающий вид, рефери останавливает бой, отправляет участников на исходные позиции, сажает их спиной друг ко другу. Участники должны поправить Доги.

Во время поединка

- 1) Если во время поединка боковой судья принимает решение о присуждении полной победы, пол-очка или штрафного очка, или если участник заступает за границы татами, он должен засвистеть в свисток и одновременно сделать указание флажком. Рефери дает команду «Ямэ» (стоп), и участники занимают исходное положение.
- 2) Сигналы флажками:
 - Полная победа (Иппон). Судья поднимает флажок соответствующего цвета вертикально вверх. Свисток громкий.
 - Пол-очка (Вадзари). Судья держит флажок соответствующего цвета горизонтально вбок. Свисток короткий громкий одновременно с выбросом флага.
 - Нарушение (Хансоку). Судья свистит коротко и машет флажком соответствующего цвета вверх-вниз.
 - Заступ (Джэгай). Боковые судьи, сидящие ближе к происходящему заступу, касаются тем флагом пола, где произошел заступ (независимо от того, какой из спортсменов заступил, белый или красный). Свисток короткий, одновременно с движениями флажком по границе татами.
 - Не засчитывается (Митомэдзу). Судья скрещивает флаги перед собой и машет. Свисток длинный, средней силы.
 - Не видел или видел нечетко (Миэдзу). Судья скрещивает флажки на уровне груди, не перекрывая своих глаз. Без свистка.

Принятие решения (Хантэй)

- Ничья, отсутствие решения (Хикивакэ, Чурицу). Судья скрещивает флажки перед собой, направляя их вниз.
 - Красный (ака) выиграл - судья поднимает красный флаг вертикально вверх и громко свистит
 - Белый (широ) выиграл - судья поднимает белый флаг вертикально вверх и громко свистит
- В случае присуждения Иппона, Вадзари или нарушения, рефери должен спросить мнения боковых судей и вынести финальное решение на основании мнения трех и более судей.



Победа Иппоном

- 1) Когда возникает Иппон (см. п.3 и п.4), рефери возвращает бойцов на центр татами, они занимают свои исходные позиции и выносятся решение.
- 2) Рефери должен проверить решения боковых судей и принять финальное решение на основе трех и более голосов, включая рефери.

Победа по решению (Хантэй)

- 1) По сигналу окончания времени поединка рефери дает команду: «Ямэ!» (стоп) и возвращает бойцов на исходные позиции.
- 2) Рефери поворачивает бойцов шомэн (лицом к главному столу) и командует судьям принять решение. Каждый судья поднимает флаг соответствующего победителю цвета вертикально вверх. В случае ничьей судья скрещивает флаги перед собой. Исход боя определяют мнения трех и более судей, включая рефери. Если нет трех одинаковых мнений, присуждается ничья.

Нарушение

- 1) В случае нарушения рефери должен развести участников и остановить бой.
- 2) Для вынесения штрафного очка или предупреждения необходимо 3 голоса судей, включая рефери.
- 3) В случае непреднамеренного нарушения участник может получить первое предупреждение (Чуи Ичи). Второе предупреждение приводит к Чуй ни. Третье предупреждение равняется первому штрафному очку (Гэнтэн Ичи), четыре предупреждения – второе штрафное очко (Гэнтэн Ни) и автоматическая дисквалификация.
- 4) В случае преднамеренных нарушений см. п.22.

Дисквалификация

- 1) Участник, получивший два штрафных очка (Гэнтэн Ни) должен быть дисквалифицирован.
- 2) см. п.25 (Щиккаку)

Завершение поединка

- 1) В случае полной победы или дисквалификации рефери должен немедленно остановить поединок, повернуть участников в сторону «Шомэн», объявить результат поединка, объявить поклон в сторону «Шомэн», поклон рефери «Щущин» и друг другу «Отагай», соперники жмут друг другу руки. Затем рефери отпускает участников с татами.
- 2) В случае отсутствия полной победы или дисквалификации после сигнала окончания времени поединка рефери останавливает бой, поворачивает участников в сторону «Шомэн», запрашивает решение судей и после вынесения решения о победителе следует вышеописанной процедуре.

Кихон - изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон - своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

Ката - это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

Тамешивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамешивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

Кумитэ - понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками. Так, например, для присуждения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Основатель киокусинкай Ояма разработал целый каскад головокружительных трюков, воплощающих высшие достижения каратэ на физическом уровне:

- пробивание подвешенного на двух нитках листа тонкой рисовой бумаги ударами кулака и пальцев руки;
- раскалывание подвешенной на веревке доски (или кирпича) ударами кулака, локтя, ребром ладони, ребром стопы и передней частью стопы из положения стоя на земле или в прыжке;
- раскалывание нескольких дюймовых досок в руках двух ассистентов всеми возможными ударами рук и ног, в том числе и в прыжке на высоте около двух метров;
- раскалывание плавающей в бочке с водой дюймовой доски;
- раскалывание руками, ногами и головой до двадцати слоев черепицы;
- раскалывание ударом «рука-меч» или «железный молот» трех положенных друг на друга кирпичей;
- раскалывание ударом «рука-меч» трех уложенных друг над другом с промежутками ледяных плит толщиной в три дюйма каждая;
- пробивание рукой и головой ледяной глыбы;
- раскалывание массивных булыжников основанием ребра ладони;
- отрубание горлышка стоящей бутылки;
- проникновение ударом «рука-копье» в плотно связанный пучок бамбуковых прутьев.

Максимальный размер соревновательной площадки для кумитэ и ката (с зоной безопасности) – 12 х 12 м, размер зоны для поединка – 8 х 8 м, На соревнованиях среди юношей (девушек) допускается проведение поединков на площадке меньшего размера, но непосредственно зона для поединка должна быть не менее 6 х 6 м. Размер соревновательной площадки должен быть указан в Положении о соревнованиях.

Соревнования по разбиванию досок проводятся на ровной гладкой поверхности в специально отведенной зоне места проведения соревнований.

К обязательным техническим средствам для проведения соревнований относятся:

- эталонированные весы для взвешивания участников;
- два секундомера на каждой соревновательной площадке;
- устройство подачи сигнала (сигналов) о начале и окончании поединка на каждой соревновательной площадке;

К обязательному оборудованию для проведения соревнований относятся:

- красный мешочек для подачи визуального сигнала об окончании поединка на каждой соревновательной площадке;
- пояса или повязки красного и белого цвета на каждой соревновательной площадке;
- 4 флажка красного и 4 флажка белого цвета на каждую соревновательную площадку;

-4 стула для боковых судей на каждую соревновательную площадку; -свисток для каждого судьи.

Спортивной формой участника является спортивная одежда особого кроя белого цвета, состоящая из штанов, куртки и пояса. Для оценки судьями действий спортсменов, участниками поединка используются дополнительный пояс, одеваемый поверх или вместо пояса спортивной одежды, или лента, повязываемая сзади на пояс, одного из двух цветов:

- «Белый» - для участника, вызываемого первым; - «Красный» - для участника, вызываемого вторым.

Спортсмены соревнуются босиком.

Спортсмены во время поединков обязаны использовать следующие защитные средства:

- спортсмены мужского пола - паховый протектор (защитную раковину);
- спортсмены женского пола – протектор на грудь;
- спортсмены всех возрастных групп, кроме группы мужчин и женщин - протекторы на голень и подъем стопы;
- младшие юноши и младшие девушки – накладки на руки;
- младшие юноши и младшие девушки, юноши и девушки – шлемы на голову;
- спортсмены с бреккетами – капы.

1.2. Организация тренировочного процесса по киокусинкай.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Киокусинкай» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 43 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки в киокусинкай.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

-оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в киокусинкай;

-продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

-преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

-паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

-индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Процесс многолетней подготовки по киокусинкай в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер» делится на 2 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап. Процесс многолетней подготовки по киокусинкай в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер» может осуществляться по двум направлениям: ката, категория.

Этап начальной подготовки (ката, категория) – продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап (ката, категория) состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–4-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики киокусинкай, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
 - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
 - приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
- Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
 - совершенствование в технике и тактике киокусинкай, накопление соревновательного опыта;
 - подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
 - приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по киокусинкай:

- уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки;
- соотношению средств всесторонней подготовки;
- показателям соревновательных нагрузок;
- величине и структуре тренировочных нагрузок;
- контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по киокусинкай, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Киокусинкай» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа спортивной подготовки по киокусинкай реализуется на четырех этапах: этапе начальной подготовки, тренировочном по двум направлениям: ката, категория.

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 1.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта киокусинкай.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
ката			
Этап начальной подготовки	1-й	7-8	12-15
	2-й		12-15
	3-й	9-10	12-15
Тренировочный этап	1-й	11-12	10-12
	2-й	12-13	10-12
	3-й	13-14	8-10
	4-й	15-16	6-8
категория			
Этап начальной подготовки	1-й	10-11	12-15
	2-й	11-12	12-15
	3-й	12-13	12-15
Тренировочный этап	1-й	13-14	10-12
	2-й	14-15	10-12
	3-й	15-16	8-10
	4-й	16-17	6-8

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

на этапе начальной подготовки- 3 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.

Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны в таблице 2.

Таблица 2.

Режимы тренировочной работы.

Этап подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	9	387
	2	9	
	3	9	

Тренировочный	1	9	387
	2	9	
	3	9	
	4	9	

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

Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по киокусинкай.

На всех этапах обучения на Программе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером-преподавателем и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые планы подготовки. Соотношение объемов по видам подготовки на этапах указаны в таблице 3.

Таблица 3.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по киокусинкай.

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
ката						
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-13	10-13	10-13	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	1-2
Участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-11

категория						
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	25-32	29-38	31-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

2.1. Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по Программе, может быть зачислено в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по киокусинкай.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 7 лет; на тренировочный этап – 7 лет. Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению категория: на этап начальной подготовки - 7 лет; на тренировочный этап – 7 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Педагогического совета МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер» при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по киокусинкай необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Спортсмен киокусинкай не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В

киокусинкай воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

2.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку по кюкусинкай. Уровень квалификации тренеров должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2.3. Требования к материально-техническому обеспечению программы спортивной подготовки.

Для реализации программы спортивной подготовки по кюкусинкай необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России № 613н от 09.08.2010 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л).

Таблица 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки.

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
	Татами (ковёр)	комплект	1
	Мешок боксерский	штук	5
	Макивара	штук	10
	Лапа боксерская	пара	5
	Мат гимнастический (2х1м)	штук	5
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
	Скакалка гимнастическая	штук	20
	Скамейка гимнастическая	штук	2
	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
	Медицинболы	штук	10
	Турник	штук	3
	Канат для лазанья	штук	2
	Секундомер	штук	1

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату (использование).

Таблица 11.

2.4. Требования к участию лиц в спортивных соревнованиях

п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования *	Этапы спортивной подготовки							
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
		во ол "	ср ок (л ет)	во ол "	ср ок (л ет)	во ол "	ср ок (л ет)	во ол "	ср ок (л ет)
	Защитный шлем, штук	-	-	1	2	1	2	-	-
	Щитки на голень и подъем, пар	-	-	1	2	1	2	1	2
	Защита на грудь женская, штук	-	-	1	2	1	2	1	2
	Перчатки (шингарды), пар	-	-	1	2	1	2	1	2
	Протектор-бандаж защитный, штук	-	-	1	2	1	2	1	2
	Кимоно для каратэ (доги), штук	-	-	1	2	1	2	1	2
	Пояс (оби)	-	-	1	2	1	2	1	2

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по киокусинкай, направляются на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным календарным планом спортивно-массовых мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

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

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной

подготовки по киокусинкай. Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку.

Таблица 12.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
ката						
Контрольные	2	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Итого	2	3	6	7	7	7
категория						
Контрольные	-	-	3	4	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Итого	-	-	5	6	7	7

2.5. Основы построения спортивной тренировки по киокусинкай в годичном цикле.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов по киокусинкай, как правило, встречается построение годичной тренировки на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся

непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период – наиболее продолжительная структурная единица тренировочного макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и вегетативной сфер организма. Это позволяет эффективно решать задачи совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств, тактической и психической подготовки.

Подготовительный этап с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов: общеподготовительного, специально подготовительного, может быть и большее число этапов (контрольный, предсоревновательный и т.д.).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объёмов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательного состава боевых действий и психических качеств спортсмена киокусинкай.

Специально-подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Его основные задачи - увеличение доли специально подготовительных упражнений – направлены на технико-тактическое совершенствование, улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

На этом этапе состав действий и тактических средств их применения становится предметом углубленного анализа. Преобладает целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и использованию основных разновидностей боевых действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам, создаваемым угрозами и ложными движениями.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются для психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объёмов нагрузки.

Переходный период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для спортсменов киокусинкай, имеющих различия в уровнях соревновательных

достижений. Обычно первый восстановительный этап составляет продолжительность в две или три недели.

Разделение годового цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Ведущими из них являются:

- усовершенствование состава подготавливающих действий и действий нападения и обороны, тактических средств их применения в поединках;
- специализирование проявлений двигательных и психических качеств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Повышение уровня владения техникой и тактикой киокусинкай, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступлений, так и индивидуальным возможностям занимающихся. При необходимости возможна коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики спортсмена киокусинкай.

Графическое изображение годового цикла может представлять собой график с одной вершиной – главное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с несколькими вершинами важных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Число и содержание недельных циклов при этом лимитируются продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается варьированием тренировочных заданий по видам подготовок при стремлении к сохранению устойчивого двигательного состава боевых действий. Моделирование двигательного режима осуществляется многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью.

Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в тренировочных боях или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Психическая напряженность моделируемых условий соревнований достигается введением серии поединков с высокой моторной плотностью тренировок, присущей ответственным соревнованиям. Высокоинтенсивные поединки и условный спарринг воздействуют в основном на психическую сферу спортсмена киокусинкай, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности психомоторных реакций и боевых психических состояний быстрее достигается в условиях ударных нагрузок. Монотонность в киокусинкай приводит к психическим перегрузкам и снижению мотивации к высшим достижениям.

В тренировочном процессе спортсмена киокусинкай можно выделить три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный; -
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение нагрузки, моделирующей соревновательную, или ее снижение до вхождения спортсмена киокусинкай в спортивную форму.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность проведения тренировочных занятий. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов киокусинкай.

В приложении 2 показаны примерные планы тренировок в недельных циклах специально-подготовительного этапа подготовительного периода и общеподготовительных микроэтапов основного периода тренировки спортсменов киокусинкай.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Группы комплектуются из числа наиболее способных юношей и девушек, прошедших обучение по дополнительным программам по киокусинкай (предпрофессиональная, общеразвивающая) не менее одного года, а также спортсменов перешедших из других видов спорта, проявивших способности к киокусинкай и отвечающих требованиям федерального стандарта (ФССП по киокусинкай) для зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя (тренера) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Занятия киокусинкай на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в киокусинкай. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в киокусинкай. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий киокусинкай целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники киокусинкай. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам киокусинкай необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Занятия киокусинкай на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным

достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

В киокусинкай наряду с силой, скоростью и выносливостью (как изолированными кондиционными качествами) доминирующее значение имеет сенсомоторный компонент. Скорость адекватной реакции на атакующие действия противника является качеством, предопределяющим успех поединка спортсменов киокусинкай.

Если простая скорость – качество в основном природное, то сложная скорость, включающая в себя время на фиксирование сигнала, его распознавание, выбор способа реагирования, является качеством наживным. Это качество зависит от правильности обучения базовой технике и тактике на этапе начальной подготовки и в последующем – на этапе совершенствования спортивного мастерства – от качества разведки и соответствующей индивидуализированной технико-тактической подготовки.

Наблюдение за действиями занимающихся дает тренеру представление об изменениях, происходящих с ними под влиянием спортивной тренировки. Тренер и занимающиеся обязаны владеть основами специальных знаний и иметь представление о закономерностях биомеханики киокусинкай. При этом важно, чтобы теоретическая подготовленность занимающихся проявлялась в их умении оценивать технику и тактику – свою и своих партнеров.

За несколько месяцев до контактных соревнований составьте план тренировок, в который обязательно включите раздел по закаливанию и подготовке нервной системы. В него должны входить тренировки с повышенной нагрузкой на психику, например:

спарринги с более скоростным, более мощным, более опытным партнером;
спарринги в усталом состоянии с постоянно сменяющимися друг друга противниками; спарринги с увеличенным числом и продолжительностью раундов; очень ценными для психической закалки спортсмена киокусинкай являются регулярные вспомогательные занятия по «набиванию». Они позволяют ему снизить болевой порог, не бояться непосредственного соприкосновения с противником, смело идти вперед на обмен ударами при контратаке.

Общие требования безопасности на занятиях киокусинкай.

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых

мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям киокусинкай допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по киокусинкай необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по киокусинкай возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

При изучении приёмов и действий необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по киокусинкай, назначаются тренером-преподавателем (тренером) с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими

как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральные стандарты спортивной подготовки по киокусинкай. На этапе начальной подготовки 1-2 годов равен - 312 часам, на этапе начальной подготовки 3 года равен – 468 часам. На тренировочном этапе максимальный объем тренировочной нагрузке зависит от года обучения. На тренировочном этапе 1-2 годов он равен – 624 часам, на тренировочном этапе 3-4 годов обучения - 936 часов в год.

3.3. Планирование спортивных результатов.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

3.4. Виды и направленность разделов спортивной подготовки.

3.4.1. Направленность физической подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

3.4.2. Направленность технико-тактической подготовки.

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей

тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей спортсменов киокусинкай. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Последовательность совершенствования различных разделов приемов ведения поединка. Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки спортсмена киокусинкай со всем объемом техники и ее вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебных и учебнотренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования, как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов в киокусинкай. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру киокусинкай. Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках.

Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий.

Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управлении комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознавания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных спортсменов киокусинкай.

Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий (преднамеренно, экспромтно, преднамеренно экспромтно).

Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер. Усложнение преднамеренно начатых многотемповых действий экспромтными продолжениями характеризует моделирование взаимодействия, свойственное спортивным поединкам.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию,

достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения линии удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности.

Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером при различных способах изменения взаиморасположений и дистанций. Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годового цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности.

Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить специализированию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности.

Тактическая подготовка спортсмена киокусинкай направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением.

Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий.

Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Неотъемлемой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного представления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных возможностей к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения

и обороны. Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью спортсмена киокусинкай в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсменов киокусинкай занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

3.4.3. Содержание технико-тактической подготовки.

3.4.3.1. Этап начальной подготовки 1 года обучения (ката, категория).

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в киокусинкай.

При организации обучения киокусинкай детей 7-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей

направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в киокусинкай определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся.

Тренировка юных спортсменов киокусинкай определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;

-полушпагат и шпагат;
 -опускание в мост из стойки с помощью рук; -махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед, назад;
 -кувырок вперед через препятствие; -переворот боком.

Упражнение на равновесие.

Техническая подготовка.

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик усваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса - правильная осанка, изгиб и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (11 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

-статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках:

-медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:

-стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

-стоя на месте выполнение удара локтем назад;

□ комбинация ударов руками:

-выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

-выполнение определенного удара попеременно разными руками;

□ удары коленом:

-стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

-стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

- прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

-стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера; -стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

- удары в различных перемещениях:

-выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

□ удары в различных направлениях:

-скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

□ блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

□ блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

□ Стойки (тачиката):

Естественные стойки (сидзэн-дачи)

Хайсоку-дачи (стойка стопы вместе);

Мусуби-дачи (стойка пятки вместе носки врозь);

Хайко-дачи (стойка с параллельно стоящими ступнями);

Сидзэн-дачи/футо-дачи (стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь); Ути-хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь).

Базовые стойки (кихон-дачи)

Дзенкутцу-дачи («стойка с наклоном вперед»);

Другие стойки

Сото-хачиджи-дачи,

Йой-дачи,

Санчин-дачи,

Кокутцу-дачи, Киба-дачи,

Цуруаши-дачи.

- Передвижения (идо):

-Техника перемещений (унсокухо)

Техника прямолинейных перемещений (синтайхо)

выставление вперед одной ногой без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ио-аси); *Техника*

поворотов (тэнсинхо)

разворот на 180 градусов (дзэнтэн мавари-аси); разворот на 90 градусов (хантэн мавари-аси).

- Средства нападения (когэкихо):

-Удары руками (тэ-дагэки-вадза):

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза)

прямой тычковый удар передней стороной кулака на средней (верхней, нижней) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкен- дзуки);

Сэйкен – цуки все уровни;

Сэйкен – аго – учи;

Сэйкен – шита – цуки;

Сэйкен – каге – цуки;

Уракен – учи;

Шуто – учи;

Хиджи – учи.

-Удары ногами (аси- дагэки-вадза):

удары коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсоку маэ-гэри); удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсоку маэ-кэагэ).

Кеаге:

Мае – кеаге;

Учи –маваши – кеаге;

Сото – мавашаши – кеаге;

Ёко – кеаге, Уширо – кеаге.

Кекоми: Хидза – гери;

Кин – гери;

Мае – гери;

Ёко – гери;

Мавашаши – гери;

Уширо – гери.

- Средства защиты (богёхо)

Защита блоками (укэ вадза)

-Защита блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сотоукэ); отбив на нижнем уровне рукой, жатой в кулак (сэйкэн гёндан-бараи).

Сэйкен – дзедан – укэ,

Сэйкен – чудан – сото – укэ,

Сэйкен – чудан – учи – укэ,

Сэйкен – мае – гедан – барай,
Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай.

- Связки (рэнкару):

Одиночные блоки и удары на месте.

Одиночные блоки и удары в движении.

Двойные движения одной рукой.

Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой.

- Ката (белый пояс -11 кю):

Тайкиоку – 1, 2;

Сокуги Тайкиоку – 1.

Примерный план тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Таблица 14.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятии.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритуал	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений	13	
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники)	20	
<i>Основная</i>	Отработка начальных базовых элементов без партнера	25	Базовые элементы отрабатываются под счет
	Упражнение на развитие гибкости	10	
<i>Заключительная</i>	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости	10	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного. В заминке темп выполнения упражнений
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия	5	

			спокойный.
Итого:		90	

3.4.3.2. Этап начальной подготовки 2 года обучения (ката, категория).

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координация движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении; -размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; -присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присед; -бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей:

-упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.)

Упражнения на развитие силовых способностей:

□ разнообразные прыжки:

-прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

-прыжки на двух ногах из приседа;

-прыжки на /с гимнастической скамейки и др.;

□ челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

-сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;

-полушпагаты и шпагаты;

-опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; -махи ногами (вперед, назад, в сторону);

-упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

-общеразвивающие упражнения на согласованность движений ру и ног;

-прыжки с разворотами; -подвижные игры.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед, назад;

-кувырки вперед через препятствие;

-переворот боком;

-кувырки с прямыми ногами;

-кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнение на равновесие.

Статичные упражнения. **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и моральноволевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует скорости движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса - правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костномышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость. **Содержание.**

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующему 10-9-му стиливому ученическому разряду (10-9кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;
- Изучение поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках:
- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

□ удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два три удара;

□ удары руками на разные уровни:

-выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;

- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

□ прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;

-стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;

-выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- удары в различных перемещениях:

-выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- удары в различных направлениях:

-скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

□ блоки руками и ногами:

-стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

-стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;

-стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

- выполнение блоков на различных уровнях:

-стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующему удару;

Защитные действия в различных перемещениях:

-координация защитных действий с различными перемещениями;

-выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

-выполнение ката по элементам;

-выполнение ката в замедленном темпе;

-выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

-проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном и быстром темпе;

-проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

□ Стойки (тачиката):

Базовые стойки (кихон-дачи)

длинные стойки с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дичи); стойка с отклонением назад (кокутцу-дачи);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дачи);

«стойка ката сантин» (сантин-дачи) *Базовые боевые стойки (кихон гамаэ)* изготовка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ); изготовка с защитой верхнего уровня (дзэдан-гамаэ).

Хайсоку-дачи;

Мусуби-дачи;

Сото-хачиджи-дачи,

Учи-хачиджи-дачи,
Йой-дачи,
Санчин-дачи,
Дзенкутцу-дачи, Киба-дачи,
Цуруаши-дачи.

- Передвижения (идо):

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо) шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

- Средства нападения (когэкихо):

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза)

-соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкен моротэ хэйко-дзуки);

-прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впереди стоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан) дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки);

-прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впереди стоящей ногой, на средней (верхней, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки).

Удары руками (аси-дагэки-вадза)

Сэйкен – цуки все уровни; Сэйкен

– аго – учи;

Сэйкен – шита – цуки;

Сэйкен – каге – цуки;

Уракен – учи;

Шуто – учи; Хиджи

– учи.

Удары ногами (гери вадза)

-круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

-круговой удар подъемом топы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

Каге:

Мае – каге;

Учи –маваши – каге;

Сото – маваси – каге;

Ёко – каге, Уширо – каге.

Кекоми: Хидза – гери;

Кин – гери;

Мае – гери;

Ёко – гери;

Маваши – гери;

Уширо – гери.

Средства защиты (богёхо)

Защиты блоками предплечьем (удэ-кэ-вадза)

-защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэн дзёдан-укэ);

-защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкен тюдан ути-укэ).

Сэйкен – дзедан – укэ,

Сэйкен – чудан – сото – укэ,

Сэйкен – чудан – учи – укэ, Сэйкен – мае – гедан – барай, Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай.

- Связки (рэнкару):

Одиночные блоки и удары на месте.

Одиночные блоки и удары в движении.

Двойные движения одной рукой.

Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой.

- Ката (красный пояс -10-9 кю):

Тайкиоку – 3;

Сокуги Тайкиоку – 2,3.

Тактическая подготовка.

В период обучения постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика каокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучение начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками.

Примерный план учебно-тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: изучение базовой техники, развитие физических качеств.

Таблица 15.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
Подготовительная	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных упражнений.	15	
	Подготовительные упражнения на месте и в перемещении (различные варианты бега в сочетании с прыжками и приседами, с различными ударами руками и ногами, различные виды махов руками и ногами, выпрыгивания, быстрая смена направления движения по команде, упражнения на равновесие в сочетании с различными действиями ногами и руками и т.п.)	13	
Основная	Отработка базовых элементов без партнера	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. Следить за осанкой и соответствию положения рук и ног; положению корпуса.
	Наработка технических действий в паре с партнером	15	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости	10	
Заключительная	Игра на развитие выносливости и координации	10	Игры подбираются с учетом развития специализированных навыков. Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	
Итого		90	

3.4.3.3. Этап начальной подготовки 3 года обучения (ката, категория).

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координация движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки. Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижения приставными шагами;

-одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища:

-наклоны вперед, в стороны, назад;

-круговые движения туловища;

-одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;

-из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

-различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

-выпады с пружинящими движениями и поворотами;

-выпрыгивания из глубокого приседа;

-выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

-прыжки с приземлением на толчковую ногу;

-выпрыгивание вверх, одна нога на опоре; -прыжки

вперед, в стороны, из положения присев; -бег с

высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Ведущую роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. С таких видов спорта как киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; -метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам и лапам на скорость; -прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; -прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц отягощение:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре и мешку; -метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем; -упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющие свое местоположение.

Упражнение на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей?

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений рукам, головой и туловищем и т.п. **Техническая подготовка.**

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств.

Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода ученик приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постоянное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать техническое действие нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующему 8-му и 7-му стилевому ученическому разряду (8-7 кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек подтянутым шнуром для сохранения одной высоты с различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;
- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнения удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□ серии ударов руками:

-выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

-выполнение серий ударов в паре по макиваре;

-выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

-выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

-выполнение в парах серий различных ударов на различных уровнях;

□ прямые и круговые удары ногами:

-индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

-индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

□ удары в различных перемещениях:

-выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

-выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- удары в различных направлениях:

-стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

-скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

□ блоки руками и ногами:

-стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;

-стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

-стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

-стоя на месте выполнения махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;

-выполнение различных блоков по мешку;

-в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

-в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

-координация защитных действий с различными перемещениями;

-выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

-выполнение ката по элементам;

-выполнение ката в замедленном темпе;

-выполнение ката в «зеркальном» варианте

выполнения: ✓ -разбор темпо-ритмического рисунка

ката ✓ -выполнение ката в максимальном темпе.

Проведение учебных боев:

-проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;

-проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;

-проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Методика освоения технических элементов 11-9 кю. Новые движения:

- Стойки (тачиката):

Базовые стойки (кихон-дачи) -«стойка всадника» (киба-дачи) Какеаши – дачи.

Базовые боевые изготровки (кихон-гамаэ)

-изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдаггамаэ).

- Передвижения (идо):

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо)

-скресный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) косааси).

Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи;

Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую;

Киба – дачи;

Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса).

- Средства нападения (когэкихо)

Удары руками (цуки вадза)

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза):

-прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

-восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэн агэ-цуки).

Тетцуй – учи; Нукитэ – учи.

Удары ногами (гери вадза):

-пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри). - удары в прыжке: свой рост + 15 см.

- Средства защиты (богёхо):

Защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза)

-защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ).

Защиты блоками раскрытой кистью (кайсё-укэ-вадза)

-защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ)

Комбинация приемов (рэнраку-вадза)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

-комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса)

блок-удар рукой (укэ-цуки) блок-удар ногой (укэ-кэри) двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

Шуто – маваси – укэ;

Моротэ – укэ;

Мае – маваси – укэ.

- Связки (рэнраку):

Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

- Ката (синий пояс 8-7 кю);

Пинан – 1, 2;

Санчин – но – ката.

В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивается процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Тактическая подготовка.

На этом этапе ученики знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомятся с характеристикой боевой деятельности в спортивном киокусинкай, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев.

Примерный план учебно-тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование традиционной базовой и спортивной техники, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

Таблица 16.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах.
	Комплекс разминочных упражнений.	8	
	Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).		
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов в паре с партнером	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. В работе в паре следить за соблюдением занимающимися правил техники безопасности.
	Наработка технических действий в паре с партнером	20	
	Отработка ката	10	
	Проведение учебных боев	10	
<i>Заключительная</i>	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
Итого		90	

3.4.3.4. Этап тренировочный 1-2 года обучения (ката, категория).

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей спортсменов киккусинкай для ускорения обучения основам техники и тактики.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12 – 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений. У 13 – 14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 –

14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие занимающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должно составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во всех периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы. **Средства и методы.**

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняется сериями в различно темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;

-различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;

-выпады с пружинящими движениями и поворотами;

-выпрыгивание из глубокого приседа;

-выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

-прыжки с приземлением на толчковую ногу;

-выпрыгивание вверх, одна нога на опоре

-прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

-бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры. **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

-отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;

-поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

-подтягивания;

-метания набивного мяча;

-прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

-челночный бег 4х15м;

-нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости:

-различные махи руками и ногами;

-наклоны и вращательные движения туловищем; -упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

-упражнения на сохранения устойчивости;

-упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки в этот период является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого занимающегося.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях. Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

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

В рамках одного занятия обучения новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 6-му и 5-му стиливым ученическим разрядам (6-5 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□ серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;
- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серий ударов в паре по макиваре;
- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серии ударов по мешку на различном уровне;
- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

□ прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;
- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

-в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

□ удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

□ техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

□ блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);
- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

□ блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;
- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;
- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блокудар и т.п.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; -разбор темпо - ритмического рисунка ката; -выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Методика освоения технический элементов 11-7 кю.

Новые движения:

Базовые стойки (кихон-дачи)

-«журавлиная стойка» (цуруаси-дачи); *Средства нападения (когэкихо)*

-силовые удары локтем (хидзи-атэ):

- удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ)
- круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёдан маваси хидзи-атэ)
- удары ногами (аси-дагэки-вадза) хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх-вбок (сокуто ёко-кэагэ).

Новые движения:

□ Передвижения (идо): Кайтэн идо

(передвижения с вращением).

Киба – дачи. Передвижение 45*

Средства защиты (богёхо)

Защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза)

- защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкен морото ути-укэ).

Комбинация приемов (рэнраку-вадза): изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

-комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса) и трех приемов: два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки) удар ногой - удар рукой (кэри-цуки) удар рукой - удар ногой (цуки-кэри) двойка ударов ногами (нирэн-гэри) блок-двойка ударов руками (укэ-нирэн-цуки) удар рукой-блок-удар ногой (цуки-укэ-кэри) и т.д.

- Удары руками (цуки вадза):

Кокен – учи.

Хайто – учи.

Моротэ – цуки в разные уровни.

- Удары ногами (гери вадза):

Тоби – уширо – гери.

Тоби – уширо – маваши – гери.

Удары в прыжке: свой рост + 20 см.

- Блоки (укэ вадза):

Кокен – укэ.

Хайто – укэ. Джуджи – укэ в разные уровни.

- Связки (рэнраку):

Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

Ката (желтый пояс 6 – 5 кю):

Пинан – 3,4;

Янцу;

Цукино.

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности.

Учеников готовят к единоборству с различными противниками: -тактика ведения боя с более высоким или более низким противником; -тактика ведения с более тяжелым или более низким противником.

Примерный план учебно-тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
	Комплекс разминочных упражнений.	8	
	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	10	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	15	Базовые элементы отрабатываются под
	Наработка технических действий в паре с партнером	20	счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Выполнение ката	10	
	Проведение учебных боев	10	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.	5	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	
Итого		90	

3.4.3.5. Этап тренировочный 3-4 года обучения (ката, категория).

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различно темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления. Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;
- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа вверх;
- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость. **Специальная физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовки. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метания набивного мяча;

- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем; -упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранения устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.
- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки в этот период является достижение стабильности и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой - увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники на фоне утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств занимающихся: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в аттестациях и соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической подготовке обязательно усложнялись в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают уверенность в себе и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений на тренировках, аттестациях и соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодоление трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 4-му и 3-му стиливым ученическим разрядам (4-3 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□ серии ударов руками:

- индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;
- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;

□ прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;

- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

- удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение; - выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);

- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;
- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блокудар и т.п.

Изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; -разбор темпо - ритмического рисунка ката; -выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар; - работа в парах с решением конкретной технической задачей; -бои на наработку «чувства времени» и т.п.

Методика освоения технических элементов 11-5 кю.

Новые движения:

Базовые стойки (кихон дачи)

- стойка с «подвешенной» впередистоящей ногой» (маэ какэаси-дачи)

□ Передвижения (идо):

Передвижения в Кумитэ – но – камаэ.

Средства нападения (когэкихо)

- Удары руками (цуки вадза):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза) тычок четырьмя плотно сжатыми пальцами при вертикальном положении руки (ёнихон татэ нукитэ)
- дуговые хлесткие и рубящие удары (ути-вадза)
- рубящий удар «железным кулаком» (мышечным основанием ладони со стороны мизинца) движением снаружи внутрь в живот (тэтцуи хара-ути)

Совершенствование всех изученных ударов и применение их в Кумитэ – но – камаэ.

- Удары ногами (гери вадза):

-«пробивной удар внешним ребром стопы вбок на среднем (верхнем) уровне (сокута тюдан (дзёдан) ёко-гэри)

Удары ногами в падении;

Удары в прыжке: свой рост + 30 см.

Средства защиты (богёхо)

-защита блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза)

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ);

-защита блоками раскрытой кистью (кайсю-укэ-вадза) защита верхнего уровня встречным уколом пальцами дзёдан саситэ-укэ)

-защиты блоками ногой (аси – укэ-вадза)

защита круговым ударом внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гери-укэ) защита круговым ударом подъемом стопы махом наружу (хайсоку ути маваси-гери-укэ).

Комбинации приемов (рэнраку-вадза)

Комбинации, состоящие из трех приемов (санрэн-доса)

-блок-двойка ударов руками «укэ-нирэн-дзуки»

-блок-удар ногой - удар рукой «укэ-кэри-цуки»

-блок-удар рукой - удар ногой «укэ-цуки-кэри»

-два последовательных блока - удар рукой «нирэн-укэ-цуки»

-тройка ударов руками «санрэн-дзуки»

- тройка ударов ногами «санрэн-гэри» □ Связки (рэнраку):

Передвижения с вращением и выполнение одиночной

техники.

Свободное передвижение в любой стойке, с выполнением любых блоков и ударов и их комбинаций.

□ Ката (зеленый пояс 4-3 кю):

Пинан – 5;

Тайкиоку – 1, 2, 3 Ура;

Пинан – 1 Ура;

Сокуги Тайкиоку – 1 – 4 Ура;

Гекусай – дай; Бассай – дай.

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных действий, расширение их вариативности. Даются теоретические сведения о тактике применения и проведении изучаемых приемов и боевых действий. Проводятся тренировочные бои с решением конкретных тактических задач. **Примерный план учебно-тренировочных занятий.**

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

Таблица 18.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся. Поставить цели и задачи данного занятия.
<i>Подготовительная</i>	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
	Комплекс разминочных упражнений.	8	
	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	10	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	10	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	20	
	Выполнение ката	10	
	Проведение учебных боев	10	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.	10	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	

Итого	90	
-------	----	--

3.4.3.6. Этап совершенствования спортивного мастерства.

Основная направленность тренировки - расширения состава боевых действий и ситуаций для подготовки и применения, совершенствования двигательного состава.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена кюкусинкай.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;

-из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различно темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления. Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;
- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа вверх;
- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость. **Специальная физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. **Содержание.**

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовки. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метания набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем; -упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранения устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.
- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки в этот период является достижение стабильности и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой - увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники на фоне утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств занимающихся: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в аттестациях и соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической подготовке обязательно усложнялись в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают уверенность в себе и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений на тренировках, аттестациях и соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодоление трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 2-му и 1-му стилевым ученическим разрядам (2-1кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□ серии ударов руками:

- индивидуальное отработка серий ударов перед зеркалом;

- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;

□ прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении;
- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;
- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
- в боевой стойке скоростное
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;
- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

□ удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);
- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

□ блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;
- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блокудар и т.п.

Изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; -разбор темпо - ритмического рисунка ката; -выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции; -бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар; - работа в парах с решением конкретной технической задачей; -бои на наработку «чувства времени» и т.п.

Совершенствование техникой элементов 11-3 кю. Новые движения:

□ Ката (коричневый пояс 2-1 кю)

Пинан – 2 –5 Ура;

Тэншо. Гекусай – шо;

Сайфа;

Тэкки – 1;

Тайкиоку с шестом;

Сэйенчин;

Гарю;

Сэйпай;

Канку;

Сусихо.

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Даются теоретические сведения о тактике применения и проведении изучаемых приемов и боевых действий. Проводятся тренировочные бои с решением конкретных тактических задач.

Примерный план учебно-тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники кикусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

Таблица 19.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся. Поставить цели и задачи данного занятия.
<i>Подготовительная</i>	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные
	Комплекс разминочных упражнений.	8	

	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	10	упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	10	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	20	
	Выполнение ката	10	
	Проведение учебных боев	10	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.		При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	
Итого		90	

3.4.3.7. Этап высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Двигательная подготовка спортсменов киокусинкай на этом этапе направляется в основном на повышение ловкости и выносливости при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняется сериями в различно темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления. Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;
- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа вверх;
- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

Специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание.

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовки. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метания набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;

- наклоны и вращательные движения туловищем; -упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

-упражнения на сохранения устойчивости;

-упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

-статические упражнения;

-упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед, назад:

-кувырки вперед через препятствие;

-переворот боком;

-кувырок назад с выходом на прямые руки;

-кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

Целью технической подготовки в этот период является достижение стабильности и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой - увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники на фоне утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств занимающихся: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в аттестациях и соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической подготовке обязательно усложнялись в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях

дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими. Можно выделить следующие виды упражнений.

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают уверенность в себе и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств учащихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений на тренировках, аттестациях и соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодоление трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 1 дану (1 дан):

Совершенствование базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Совершенствование поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Совершенствование прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Совершенствование следующей ударной техники:

□ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

□ серии ударов руками:

- индивидуальное отработка серий ударов перед зеркалом;
- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;

□ прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;

- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;

- в боевой стойке скоростное

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

- в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

□ удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

□ техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Совершенствование следующей защитной техники:

□ блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);

- стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

□ блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

-свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждого четырех ударов.

Совершенствование различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Совершенствование базовых ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; -разбор темпо - ритмического рисунка ката; -выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции; - бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар; - работа в парах с решением конкретной технической задачей; -бои наработку «чувства времени» и т.п.

В совершенстве владение техническими элементами 11-1 кю. Проведение боя с несколькими партнерами подряд в течение 30 минут, испытание силы удара при разбивании предметов (тамашивари) (черный пояс 1 дан).

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Даются теоретические сведения о тактике применения и проведении изучаемых приемов и боевых действий. Проводятся тренировочные бои с решением конкретных тактических задач.

Примерный план учебно-тренировочных занятий.

Основная педагогическая задача: совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

Таблица 19.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся. Поставить цели и задачи данного занятия.
<i>Подготовительная</i>	Ритаул.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
	Комплекс разминочных упражнений.	8	
	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	10	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	10	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	20	
	Выполнение ката	10	
	Проведение учебных боев	10	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.	10	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	
Итого		90	

РАЗБИВАНИЕ ПРЕДМЕТОВ (тамашивари).

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (тамашивари).

Теоретические знания

Классическая техника проведения ударов. Биомеханические основы проведения ударов. Методы обучения и методические приемы. Принципы обучения (последовательность, постепенность, непрерывность и т.д.).

Контроль за прогрессом в освоении силы ударов. Предотвращение травматизма. Методика наращивания числа разбиваемых предметов. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния.

Основы техники разбивания предметов 1. Закалка ударных поверхностей.

Упражнения, направленные на закаливание ударных поверхностей, укрепление суставов рук и тренировку мышц. Закалка ударной поверхности руки.

Упражнения, направленные на умение разбивать рукой жесткий предмет - доски.

Формирование силовых качеств взрывного характера. Тренировка точности ударов с одновременной закалкой поверхностей. Нанесение ударов по макиваре с постепенно нарастающей жесткостью для закалки ударной поверхности. Концентрация силы в момент удара и определение ее эффективности. Освоение спортсменом концентрации энергии при выполнении удара. Концентрация энергии и ее выброс в конце движения. Дыхание при выполнении удара.

2. Тренажеры и вспомогательные средства для тренировки силы удара.

Изготовление и эксплуатация тренажеров и вспомогательных средств для тренировки силы удара. Тренажеры, затрудняющие удар (отягощения, амортизаторы и др.). Макивара и ее устройство. Мешки и их крепление. Специальные устройства для крепления досок в кронштейнах, позволяющие устанавливать различное количество досок.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ.

Таблица 20.

Программный материал по технической и тактической подготовке: общий.

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1.	Хидари ой-цки (прямой левой)*	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Хиза-гери, шаг назад Маваше-гери гедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-гери гедан инсайт	Ороше-цки, шаг назад маваше-гери едан
2.	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки	Миги хиза-гери, хидари шиито-цки, шаг назад
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидари гедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45 °	Хидари хиза-гери, хидари шиито-цки, шаг назад
3.	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай		Миги шито-цки, разножка май-гери, гякуцки
	Миги шито-цки	Хидари гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	
4.	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидари ороше-цки, шаг назад шиито-цки миги ,маваше-гери gedan инсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гякуцки
5.	Миги шито-цки	Хидари гедан-барай	Разножка хидари май-гери чудан	

	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Ороше маваше-цки миги	Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан
6.	Хидари ороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-гери чудан правой	Разножка маваше-гери гедан
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-гери гедан инсайт	Разножка маваше-гери по задней ноге
7.	Хидари маваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	Миги гяку-цки, мавашегери гедан инсайт
8.	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан	

*(Перевод см. в приложении)

Таблица 21.

Программный материал по технической и тактической подготовке: атака ногами.

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

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

*(Перевод см. в приложении)

3. Вход в ближний бой.

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

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

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

4. Индивидуальная тактика

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

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться. **Минимальные квалификационные требования.**

Таблица 22.

Условия допуска к аттестации.

кю/дан	Условия допуска к аттестации (цвет пояса)	
на 10 кю	стаж занятий киокусинкай не менее 6 месяцев (оранжевый)	
на 9 кю	не ранее, чем через 6 месяцев после получения 10 кю (оранжевый с синей полоской)	на 8 кю не ранее, чем через 6 месяцев после получения 9 кю (синий)
на 8 кю	на 7 кю (синий с желтой полоской)	на 6 кю не ранее, чем через 6 месяцев после получения 7 кю (желтый)
на 5 кю	на 4 кю (желтый с зеленой полоской)	на 3 кю не ранее, чем через 6 месяцев после получения 4 кю (зеленый с коричневой полоской)
на 2 кю	на 1 кю не ранее, чем через 12 месяцев после получения 2 кю (коричневый с черной полоской)	

ТАКТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И КАЧЕСТВА

Спортсмены киокусинкай, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта, владеющие основными средствами ведения поединков и имеющие соревновательный опыт ведения боев со спортсменами различного уровня, роста, опыта, квалификации, отличающимися различными тактическими моделями ведения боев, особенностями проявлений психических качеств, для повышения уровня мастерства должны самостоятельно осуществлять: самооценку технических и тактических умений, реализуемых в тренировке и соревнованиях; представления о средствах и тактических намерениях, которые вносят преимущественный вклад в спортивные результаты, и тех ситуациях, в которых спортсмен пропускает наибольшее число ударов.

Знание индивидуального технико-тактического арсенала позволяет спортсмену киокусинкай учитывать реальную вариантность способов ведения поединков в типовых ситуациях. Например, знание двигательного состава атак, используемых спортсменом, позволит сопоставить представление об их

эффективности и реально приблизиться к пониманию необходимости расширения используемых механизмов достижения успеха и поиска конкретных приемов маневрирования и предатаковых подготовок. Наиболее распространенными средствами борьбы против защищающегося противника являются совмещение приемов маневрирования, изменение временного характера выполнения ударов при их замедлении, включение в проведение дополнительных движений, создающих помехи при выполнении защит.

Аналогичный подход понадобится при накоплении информации о разнообразии способов противодействия атакующим противникам, для конкретизации пространственных, моментных и ритмических параметров ожидаемых ударов, направления и длины маневрирования противников и при возможном использовании с их стороны дополнительных помеховых движений туловищем, руками и ногами.

Самостоятельную значимость имеет анализ данных о возможностях нанесения встречных и ответных ударов в зависимости от конкретного состава техники, применяемой противником, быстроты и точности его реагирования на дистанционные и моментные характеристики боевого взаимодействия с ним. Важными являются умения выбрать сектор для нанесения ударов, а также способности продолжения угроз в действительные атаки, реагируя на изменения противником дистанции в момент выполнения ударов.

Спортсмену киокусинкай повышать эффективность ведения поединка может сравнительный анализ эффективности собственной наступательной и оборонительной тактики, различных приемов маневрирования до предатаковых подготовок, конкретизации их направленности на отвлечение внимания противника или на использование для воздействия на его тактические решения.

Анализируя проведенные поединки с основными противниками, следует оценивать не только собственные действия, но и предполагать со стороны противников новые действия на повторяющиеся эффективные решения.

Важнейшими тактическими качествами спортсменов киокусинкай 18—20 лет являются: разнообразие принятия возможных решений, новизна действий и увлеченность тактической борьбой. Разнообразие действий нападения и обороны осуществляется на основе реализации разнообразных механизмов достижения успеха при применении различных ударов. Разнообразие действий требует понимания тактической сущности действий, а также определенных знаний, позволяющих в ожидаемых ситуациях ясно представлять себе средства, которые можно применять успешно. Тактическое творчество более эффективно, чем изменение двигательного состава действий, ибо тактическая новизна намерений труднее уловима не только противником, но и его тренером и надолго остается в арсенале спортсменов киокусинкай.

3.4.5. Направленность и содержание теоретической подготовки.

Содержание специальной теоретической подготовки спортсмена киокусинкай: объем знаний; их взаимосвязь с различными сторонами подготовки; знание истории и философии киокусинкай, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки; знание гигиенических норм и методов самоконтроля. Самоподготовка как способ совершенствования знаний. Объем знаний по технике и тактике киокусинкай, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке и участию в них. Информация о режиме спортсмена киокусинкай, способах самоконтроля. Методике восстановления интеллектуальной и физической работоспособности, лечении травм и их профилактике, саморегуляция психических процессов и эмоциональных состояний в тренировке и перед началом соревнований.

Значение интеллектуальной подготовки в спортсмена киокусинкай, специальные требования к уровню интеллектуальных способностей спортсмена киокусинкай. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с остальными сторонами мастерства спортсмена киокусинкай. Методы целенаправленного формирования личности, воспитание нравственных идеалов, моральных установок и мировоззрения. Эстетические критерии и этические нормы.

Теоретическая подготовка спортсмена инструктора включает:

- постановку заданий по направленному наблюдению соревнований, оценке и разбору полученной информации;
- объяснительный рассказ или инструктирование спортсмена перед упражнениями или поединками;
- сопроводительные пояснения тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований.

Познавательную активность активизируют задания на самостоятельное осмысление занимающимися специальной информации, а также использование объективных данных, полученных с помощью анализа результатов выступлений в соревнованиях, научной и методической литературы.

Главными средствами получения спортсменами специальной информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнять упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект. Спортсмен должен также иметь ясное представление о своей программе занятий (на этап, период, годичный цикл) и понимать ведущие целевые установки каждого занятия.

В структуре специально-прикладных знаний основное место занимают лишь определенные их разделы, так как для спортсмена далеко не все данные о киокусинкай необходимы и тем более не являются первоочередными. Спортсменам

нужна лишь определенная часть знаний, обеспечивающая наиболее активное и эффективное их участие в процессе совершенствования, а также информация с направленностью на формирование личности и самовоспитание.

Содержание теоретической подготовки.

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения новых спортсменов киокусинкай.
2. Возникновение и развитие киокусинкай.
3. Киокусинкай в системе физического воспитания и спорта в России.
4. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
7. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
8. Оборудование, инвентарь и снаряжение для киокусинай.
9. Киокусинкай как вид спорта и боевой искусство.
10. Терминология и классификация техники в киокусинкай.
11. Техника ката.
12. Демонстрация специальной техники.
13. Техника разбивания предметов.
14. Техника свободного спарринга.
15. Тактика киокусинкай.
16. Двигательные и психические качества спортсменов киокусинкай.
17. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок.
18. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных спортсменов киокусинкай.
19. Средства и методы восстановления.
20. Судейство соревнований по киокусинкай.
21. Судейство тулей, спарринга, тамашивари и спецтехники.
22. Значение соревнований на различных этапах подготовки.
23. Организация и проведение показательных выступлений по киокусикай (демонстрационная техника).

3.4.6. Направление инструкторской и судейской практики.

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

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

Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по киокусинкай.

3.4.7. Направление психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки спортсменов киокусинкай составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов киокусинкай совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих

проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсменов киокусинкай занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

3.5. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки В

медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ВФД);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ВФД);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (врач МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер»);
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (врач МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер»);
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (врач МБОУ ДОД «Стадион «Шахтер»).

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В местах проведения тренировочных занятий по киокусинкай целью поддержания и восстановления спортивной формы оборудованы кабинеты спортивной медицины, массажа и другие,

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер», осуществляющих спортивную подготовку.

3.6. Восстановительные мероприятия

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на

другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) 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 воздействия, а затем □ локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства 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 и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Медикаментозные методы восстановления.

Классификация фармакологических средств восстановления физической работоспособности, основные принципы их использования. Взаимодействие и антагонизм лекарственных средств. Биологически активные добавки в спорте. Аллергические реакции. Основные группы лекарственных средств, оптимизирующих спортивную работоспособность. Витамины и витаминные комплексы, коферменты, макро- и микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности. Препараты пластического и энергетического действия. Адаптогены. Биостимуляторы. Иммуномодуляторы. Нестероидные противовоспалительные средства. Фитотерапевтические препараты. Разрешение на терапевтическое применение запрещенных препаратов.

Основные задачи спортивной фармакологии:

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.

2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.

3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности (среднегорье, влажный и жаркий климат, резкая смена часового пояса при перелетах и вследствие этого возникновение состояния острого десинхроноза и т.п.).

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 также используются препараты самых различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешенность к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. Адаптогенты растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.)

Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:

- низкая токсичность и полная безвредность; - отсутствие побочного действия; - удобная лекарственная форма.

Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:

- применение только по рекомендации врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;

- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата с учётом зависимости фармакодинамики от пола, возраста, особенностей нервной системы, функционального состояния и т. д. ;

- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;
- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;
- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объём, направленность и интенсивность).

Методика применения средств восстановления.

Использование следующих средств и методов восстановления:

- гидромассаж в тёплой ванне,
- вибрационный массаж, ручной (общий и локальный) тренировочный массаж, - контрастный душ, - хвойная ванна, - баня-сауна.

Методика использования средств восстановления подбирается индивидуально, однако во всех случаях процедуры проводятся спустя 30-45 мин после тренировки и за 1-2 ч до следующей.

Баня-сауна используется после тренировочных нагрузок: первое пребывание в парной по 5-10 мин ($t + 100^{\circ}\text{--}110^{\circ}\text{C}$; влажность 10-12%). После бани - приём прохладного душа ($t + 25^{\circ}\text{--}27^{\circ}\text{C}$ в течение 30-40 с) или купание в бассейне при такой же температуре и продолжительностью до 30 с, отдых в течение 5-10 мин. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища. Общее время процедуры составляло 10-15 мин при частоте вибрации 15-25 Гц. Данная процедура осуществляется через 30-45 мин после тренировочных занятий и при помощи электромассажного аппарата "ЭМА - М" промышленного производства.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды $+36^{\circ}\text{--}38^{\circ}\text{C}$. Данная процедура осуществляется спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{--}42^{\circ}\text{C}$) и холодной (до

t+18°C) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок по общепринятой методике

Педагогические и психологические методы восстановления спортивной работоспособности

Правильная организация отдельного тренировочного занятия. Рациональное планирование тренировочных нагрузок с учетом функционального состояния организма спортсменов. Оптимальный график тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов. Варианты коррекции физической нагрузки.

Рациональное построение тренировочных занятий. Индивидуализация нагрузки. Правильное проведение разминки и заключительной частей занятия. Использование интервалов отдыха различной продолжительности между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями. Общие принципы построения тренировочных занятий в спорте и фитнесе. Роль тренера в восстановлении спортсмена.

Невротические расстройства в спорте. Перетренированность. Астенические нарушения. Депрессивные нарушения. Ипохондрические нарушения. Способствующие факторы и их коррекция. Комбинация фармакотерапии и психотерапии. Методы коррекции невротических расстройств, применяемые в спортивной медицине. Использование методик рациональной психотерапии в восстановлении спортивной работоспособности. Фармакологические препараты. Аутогенная тренировка. Самоконтроль спортсменов.

Комплексный подход к коррекции спортивной работоспособности.

Комплексное воздействие восстановительных средств на основные функциональные звенья организма: двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, иммунный статус. Избирательное воздействие на функциональные звенья, обеспечивающие специальную работоспособность.

Сочетание методов коррекции спортивной работоспособности на этапах подготовки с учетом уровня квалификации спортсмена и задач учебнотренировочного процесса.

Конкретные методики реабилитации при наиболее частых травмах (коленного, голеностопного суставов, пояснично-крестцового отдела позвоночника, мышц нижних конечностей).

3.7. Антидопинговые мероприятия.

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание

видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга.

Планировать семинары необходимо по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья; последствия
- применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.; распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в

вопросах допинга тренеров; разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по киокусинкай.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Киокусинкай»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- выполнение массовых и спортивных разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по киокусинкай;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- выполнение спортивного звания «Мастер спорта России» по киокусинкай.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по киокусинкай, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением Педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

При повторном невыполнении требований спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку по соответствующему виду спорта, может предоставляться возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном локальными актами МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер», по дополнительным образовательным программам, реализуемым в МБОУ ДОД ФСЦ «Стадион «Шахтер», либо принимается решение об отчислении данного лица.

4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки.

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по киокусинкай, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем.

Частота контроля зависит от особенностей годовичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе.

Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годовичном) цикле подготовки и динамику результатов.

Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок. Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;
- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;
- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;
- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для киокусинкай физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки (таблицы 22-26).

Формы промежуточной аттестации обучающихся: тест (кю-тест) проводится для обучающихся 4 раза в год. Сдача на пояса, согласно правил международной организации киокусинкай ИКО.

Таблица 23

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе начальной подготовки.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев

общая физическая подготовка						
Бег 30 м, сек	6,2	6,2	6,0	6,1	5,9	6,0
Бег 1000 м, мин	5,6	5,7	5,5	5,6	5,0	5,2
Подтягивание на перекладине, раз	5	3	6	3	7	4
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15	15	15	16	16
Прыжок в длину с места, см	1,1	1,1	1,3	1,2	1,4	1,3
специальная физическая подготовка						
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	10	9	11	10	12	11
Нанесение ударов по мешку за 1 м	60	55	65	60	70	65

Таблица 24

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на тренировочно-

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы							
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
общая физическая подготовка								
Бег 30 м, сек	5,0	5,4	4,9	5,3	4,8	5,2	4,7	5,1
Бег 1000 м, мин	4.15	4.30	4.05	4.20	3.50	4.10	3.35	4.00
Подтягивание на перекладине, раз	7	3	9	3	11	3	13	3
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15	18	18	22	22	26	26
Прыжок в длину с места, см	140	140	160	160	180	180	200	195
специальная физическая подготовка								
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	12	11	14	12	16	13	18	14
Нанесение ударов по мешку за 1 м	70	65	75	70	80	70	85	75

Таблица 25

Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы			
	ССМ		ВСМ	
	муж	жен	муж	жен
общая физическая и специальная физическая подготовка				
Бег 100 м, сек	12,6	14,4	12,3	14,2
Бег 1000 м, мин	3.00	4.10	2.55	4.00
Подтягивание на перекладине, раз	19	5	20	8

Отжимания на брусьях, раз	20	9	20	10
Прыжок в длину с места, см	250	210	260	215

Таблица 26

Комплекс контрольных упражнений и нормативы для оценки специальной физической подготовленности на тренировочном этапе.

Контрольное упражнение	Контрольный норматив по годам обучения			
	тренировочный этап			
	1	2	3	4
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	19	20	21	22
Нанесение ударов по мешку за 1 м	65	70	75	80

Технико-тактическая подготовленность.

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка *состояния здоровья и основных функциональных систем* спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

4.3. Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

4.4. Методические указания по методам и организации медикобиологического контроля

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов; - состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

- 1.Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
- 2.Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
- 3.Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
- 4.Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
- 5.Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. - АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
- 6.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
- 7.Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.
- 8.
- 8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
- 9.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
- 10.Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит.под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
- 11.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
- 12.Волков Н.И., Зациорский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
- 13.Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
- 14.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978

- 15.Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
- 16.Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
- 17.Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
- 18.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
- 19.Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
- 20.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
- 22.Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
- 23.Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
- 24.Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. -Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог.институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
- 25.Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
- 26.Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
- 27.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
- 28.Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
- 29.Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
- 30.Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
- 31.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998,с.272.
- 32.Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
- 33.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. -

М.: ФиС, 1977.

34.Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.

35.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.

36.Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

37.Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

38.Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.

39.Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.

40.Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.

41.Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.

42.Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.

43.Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

44.Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

45.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.

46.Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений.под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.

47.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

48.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

49.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

50.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.

51.Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.

