

Управление по физической культуре и спорту
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08. 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ № 3
А.М. Рыжкин
приказ от 31.08.2015 г. № 85

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Киокусинкай каратэ - до»

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Разработал тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ № 3
Лаврик В.М.
Методическое сопровождение:
инструктор-методист Викулов В.Н.

г. Новочеркасск,
2015

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	5
4. Общая физическая подготовка.....	7
5. Избранный вид спорта	19
6. Другие виды спорта и подвижные игры	20
7. Специальная физическая подготовка и тактическая подготовка.....	21
8. Тактическая подготовка	22
9. Воспитательная и психологическая подготовка	23
10. Теоретическая подготовка.....	26
11. Восстановительные средства и мероприятия.....	29
12. Организационно-методические указания	29
13. Педагогический и врачебный контроль	30
14. Список литературы.....	35
15. Приложение 1. Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости.....	37
16. Приложение 2. Упражнения для развития гибкости	40

*Атлетизм, сила, динамика, активное наступление
- вот то, что характеризует стиль киокусин*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на базе программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ. Составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Региональными требованиями, нормативными документами Министерства образования, Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовке от 24.10.12 г. № 325; с требованиями Федерального государственного стандарта по виду спорта «каратэ».

Отличительные особенности программы в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей и формирование личности с набором ключевых компетенций в гражданско-правовой, коммуникативной, информационной, спортивно-оздоровительной сферах.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. создает условия для формирования у обучающихся таких личностных качеств как воля, характер, патриотизм и направлена на физическое развитие детей.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое преподавание практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут им в процессе решения этих задач. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому усвоению знаний.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия для всестороннего развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству, обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка, идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающихся. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность;

Методическое обеспечение программы является традиционным, учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов. Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 3 года обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Программа предполагает гражданское и патриотическое воспитание через проведение непрерывной, систематической комплексной подготовки. В группы каратэ принимаются дети в возрасте 7-13 лет, имеющие допуск врача.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), укреплять здоровье, занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 6 часов в неделю: три раза по 2 академических часа, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку. Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости, индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия и соревнования различного уровня.

Цель и задачи программы.

Целью программы является содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, формирование ценностного отношения к здоровью, воспитание патриотизма.

Исходя из поставленной цели, вытекают следующие задачи:

1. Формирование социальной и коммуникативной компетенций на основе систематических занятий каратэ.
2. Формирование устойчивого интереса, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, сохранения здоровья.
3. Формирование системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.
4. Направленное формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Основная цель занятий в спортивно-оздоровительных группах – обеспечение физической и координационной подготовки, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений.

В процессе реализации программы юные спортсмены знакомятся с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Основные тренировочные средства.

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Прогнозируемые результаты

- развитие координационных способностей детей;
- формирование стойких умений и навыков;
- формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях;
- повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья обучающихся, посредством систематических занятий каратэ;
- воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

По окончании всей программы обучающийся сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием.

Критерии эффективности освоения программы

Программа предусматривает входной контроль, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	6	6	6
2	Общая физическая подготовка	108	108	108
3	Избранный вид спорта	6	6	6
4	Другие виды спорта и подвижные игры	70	70	70
5	Специальная физическая подготовка	30	60	60
6	Технико-тактическая подготовка:	54	54	54
7	Контрольно-переводные испытания	4	4	4
8	Медицинское обследование	4	4	4
	Всего:	312	312	312

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Содержание учебного материала	часы
I	Введение Требования, предъявляемые к обучающимся.	1
	Теоретические сведения.	5
1	Меры безопасности и правила поведения на занятиях каратэ. История возникновения каратэ и развитие системы самозащиты.	2
2	Сведения о режиме дня и личной гигиене.	1
3	Физическая культура – средство развития и укрепления здоровья человека.	2
II	Общая физическая подготовка.	108
1	Развитие силы, скорости, скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.	
2	Силовые упражнения	
III	Избранный вид спорта	6

1.	Философия каратэ, особенности тренировки, правила соревнований	6
IV	Другие виды спорта и подвижные игры	70
1.	Зарядка, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, оздоровительная гимнастика, езда на велосипеде.	35
2	Подвижные игры.	35
V	Специальная физическая подготовка.	30
1	Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости.	10
2	Имитационные упражнения с набивным мячом	10
3	Страховка и самостраховка.	10
VI	Технико-тактическая подготовка.	54
	Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.	1
1	Приемы борьбы стоя	29
1.1	Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок.	3
1.2	Стойки (сизей)	1
1.3	Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).	1
1.4	Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).	1
1.5	Повороты (таисабаки).	1
1.6	Упоры, нырки, уклоны.	1
1.7	Захваты (кумиката).	1
1.8	Падения (укеми).	1
1.9	Положение каратиста.	1
1.10	Кихон – основная базовая техника киокусинкай.	1
1.11	Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенцутцудачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.	3

2	Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука.	8
2.1	Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.	2
2.2	Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.	2
2.3	Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой.	4
3	Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.	1
3.1	Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.	1
3.2	Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары.	1
3.3	Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.	1
3.4	Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.	1
3.5	Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).	3
VII	Контрольно-переводные испытания.	2
	Участие в соревнованиях	2
VIII	Медицинское обследование	4
Всего часов		312

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве каратэ. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Сила и методы ее развития

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени

Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлены высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на 3 группы:

- общего;
- регионального;
- локального воздействия на мышечные группы.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ общего объема мышц, регионального – от $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$, локального – менее $\frac{1}{3}$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяются следующими компонентами:

- видом и характером упражнения;
- величиной отягощения или сопротивления;
- количеством повторений упражнений;
- скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Существуют несколько методов развития силы. В процессе реализации программы используются в основном следующие методы:

Ударный метод – это развитие взрывной силы мышц (Верхошанский). Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении (Хусейнов с соавт., 1980). При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

Метод сопряженных действий - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников (Дегтярев с соавт., 1979). Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

Вариативный метод – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

Изометрический метод – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость (Платонов, 1997).

Методика развития специальной силовой подготовки

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры);
- с преодолением собственного веса;
- с партнером;
- изометрические (статические) упражнения;

К числу ударных упражнений для развития силы относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» используются метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы применяются не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Каждый удар выполняется по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивается по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной выполняются те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости;
- с «взрывным» характером - развитие преодолевающего усилия.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см.

- то же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину. Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделяется мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств.

При выполнении упражнений ударного характера необходимо учитывать следующее (Верхошанский, 1988):

1. Величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения.
2. Амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах.
3. Дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Скорость и методы ее развития

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, занимающегося кикбоксингом.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения;
- частоту движения;
- способность к ускорению;
- быстроту двигательной реакции;

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции: 1. РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ

2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек видит движущийся объект;
- оценивает направление и скорость его движения;
- выбирает план действий;

- начинает его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Для развития этой способности используется игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором постепенно усложняется характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем обучающемуся предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. Развитие скорости проводится совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы применяются тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения.

С целью эффективного повышения скоростных возможностей используется **контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения.

Толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно прodelываются эти же удары, но без гантелей.

В своей практике я использую следующие варианты методики упражнений с отягощениями (Верхошанский, 1988г.):

- для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20 % максимального, движения предельно быстрые. Для совершенствования преимущественно быстроты – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями. Для совершенствования частоты – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин.
- Для совершенствования скорости двигательной реакции величина отягощения 30-40 % от максимальной. Внимание акцентируется не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин.

Я использую схему работы с отягощением, которую в своих исследованиях рекомендуют Бутенко, Кашурин (1979):

- имитация ударов без отягощения (3-5 раз);
- имитация ударов с отягощениями (3-5 раз);
- имитация ударов без отягощения (3-5 раз).

Удары проводятся как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног используются отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора систематически, через 5-7 занятий, увеличивается масса отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера (Платонов, 1997).

Для развития быстроты (скорости) во всех формах ее проявления я использую два варианта комплексного метода, которые предлагает Верхошанский (1989):

- после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление быстроты (частоты) движений;
- после «тонизирующей» предварительной мышечной работы используются средства срочной информации и игровые формы совершенствования специфических двигательных реакций.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ И ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Вид упражнений	Продолжительность (сек)	Интенсивность	Число повторений	Отдых	Кол-во занятий в неделю
Общеразвивающие подготовительные упражнения	5-10	Максимальная	5-8	30-45 сек	5-6
Специальные упражнения на быстроту без отягощения	10-20	Максимальная	5-8	30-45 сек	3-4
Тоже, но с отягощением	5-15	Максимальная	5-8	2-3 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Максимальная	5-10	1-2 мин	3-4
Вид спорта ациклического характера	Мгновенное действие	Околопредельная	15-25	10-30 сек	5-6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ В ДВИЖЕНИЯХ

Метод	Содержание метода	Задачи
С ускорением	Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др.	Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.
С хода	С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Переменный	Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). То же с отягощениями и сразу б/ного	Учащение движений, увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Уравнительный (гандикап)	Выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами	Увеличение скорости продвижения, воспитание волевых качеств и стремление к максимальному проявлению скорости
Эстафеты	Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. То же с включением переноски груза и сразу б/ного	Увеличение скорости продвижения
Игры	Выполнение упражн.на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр	Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением
Соревнования тренировочные	Выполнение упраж. С предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований	Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов
Соревнования официальные	Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения	Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль
Повторный	Повторное выполнение упражнений с около предельной, максимальной и превышающей ее быстротой. То же в облегченных условиях и после 3-5 повторений, выполнение того же упражнения в обычных условиях. То же чередуя в одном занятии выполнение упражнения в затрудненных, облегченных и затем в обычных условиях	Увеличение быстроты движений, действий, увеличение скорости продвижения и скорости двигательной реакции, учащение движений.

Методические указания к развитию быстроты

1. Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спорта. Обучающиеся должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык.
2. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. Эффективными для развития общей быстроты являются спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.
3. ОРУ на быстроту применяют в подготовительной части занятия.
4. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей

частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

5. В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.
6. Максимально быстрое выполнение упражнения – главный путь воспитания быстроты.

Чтобы преодолеть скоростной барьер в любых упражнениях применяются такие средства и методы тренировок, которые помогли бы спортсмену не только повысить скорость, но и в многократных повторениях закрепить ее на новом уровне. Эффективны методы воспитания способности проявлять потенциальные силы. Для преодоления скоростного барьера необходимо выполнять упражнения не только в обычных и затрудненных условиях, но что очень важно **в облегченных**. Работа в облегченных условиях позволяет добиться такой скорости, которую нельзя натренировать в обыкновенных условиях. Работа в облегченных условиях занимает – 2-3 месяца.

Выносливость и методы ее развития

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают «через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

- 1 этап – развитие ОВ;
- 2 этап – образование специального фундамента для выносливости;
- 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах;
- 4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов.

Первый этап – развитие ОВ.

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС – 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно-регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы) проходят не чаще 2-3 раз в неделю.

Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы;
- поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений;
- укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

Виды тренировочной работы, используемой для построения специального фундамента выносливости

Преимущественная направленность	Название, метод	Содержание тренировки	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка	
				Интенсивность ЧСС уд/мин	Объем, (мин)
Построение спец.фундамента	Равномерный	Продолывание упражнений исключительно в своем виде (удары руками и ногами в мешок и др.) с равномерной скоростью	Ежедневно	150-170	С 5 и постепенно увеличивая до 10 и более
Поддержание уровня ОВ и построение спец. фундамента	«Постепенного втягивания»	Продолывание ударной или бросковой техники, с постепенно увеличиваемой скоростью	Ежедневно	От 150 до 170-180	От 10 до 20 и более
Построение специального фундамента	«Переменный»	Непрерывное чередование тренировочной работы с интенсивностью ниже, чем в соревновании, и работы с очень малой интенсивностью	1 - 2	140 - 180	20 и более
Построение специального фундамента	«Фартлек»	Непрерывное чередование разнообразной работы в скорости, потом ударные действия быстро.	2 - 3	От 130 до 170	20 – 30 и более

Третий этап – усиление специального фундамента

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

Основные средства:

- ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

На данном этапе используется обычно 3 вида работы:

Преимущественная направленность	Название метода	Содержание тренировки	Нагрузка	
			интенсивность	объем
Образование специального фундамента	«Переменный, скоростно-силовой»	Чередование работы с повышенным проявлением силы и скорости и интервалами отдыха	Большой	Средний
Укрепление силового компонента в спец. фундаменте	«Повторно-силовой»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением силы	Большая	Средний
Укрепление компонента скорости в спец. фундаменте	«Повторно-скоростной»	Повторная тренировочная работа с повышенным проявлением быстроты	Большая	Средний

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50 % больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь осуществляется на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Ловкость и методы ее развития

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить и координировать движения и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная, сложность двигательных действий и точность движений. В киокусинкай ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используются интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения выполняются, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно сказывается на результате. Мышечная напряженность бывает в 3 формах:

- повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя;
- недостаточная скорость расслабления;
- в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации.

Для разных видов напряженности применяются различные способы расслабления:

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используются метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для преодоления второй формы напряженности проводится разъяснение необходимости выполнять движения легко и свободно.

Специальные упражнения на расслабление:

- а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других;
- б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы;
- в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вдохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом.

При реализации средств и методов в воспитании специализированной ловкости учитывается следующее:

- специальная ловкость воспитывается весьма разнообразными упражнениями, но в наибольшей мере близкими по характеру и двигательной структуре виду спорта. Кроме соревновательных движений, могут применяться – специальные;
- применяются соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, 10 сек в проигрышном и выигрышном состоянии);
- техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, с исполнением несложных ударов или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек. – 10 – 20 сек. поработать ката или бой с тенью;
- упражнения, выполняемые по неожиданной команде, во внезапно изменившейся обстановке.

Способы и методы развития ловкости

№	Содержание методического приема (по Л.П. Матвееву, А.Д. Новикову)	Примеры
1	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке.
2	Зеркальное выполнение упражнений	То же, что и в предыдущем случае
	Изменение скорости или темпа	Выполнение различных действий с

3	движения	различной скоростью и в разном темпе
4	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке.
5	Смена способов выполнения упражнений	Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом
6	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.
7	Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку. Применение разных тактических комбинаций.
8	Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование	Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
10	Варьирование различных тактических условий	Ведение боя с различными спарринг-партнерами
11	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упр-я с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях
12	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами
13	Использование разных материально-технических средств и условий	Выполнение упр-й на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

Гибкость и методы ее развития

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. Тренажеры для развития гибкости используются в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание на развитие гибкости обращается при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывается отрицательный эффект и возможность травм.

Я использую **3 методических приема** для снижения нежелательных последствий:

1. Последовательное использование силовых (ударных) упражнений и упражнений на гибкость. Например: сила + гибкость и наоборот – гибкость + сила. Обратная последовательность является предпочтительной при необходимости выполнения упражнения с максимальной амплитудой.
2. Чередование упражнений на силу и гибкость (сила + гибкость + сила + гибкость) в течении одного тренировочного занятия. При таком приеме происходит ступенчатое изменение работающих частей тела. Очень эффективный прием при отработке ударов на тяжелых мешках.
3. Применяется одновременное развитие силы и гибкости.

***Дозировка выполнения упражнений на гибкость
методом повторного растягивания
при решении различных задач тренировки***

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевые	50-60	30-40
Лучезапястные	30-35	20-25
Тазобедренные	60-70	30-40
Коленные	20-25	20-25
голеностопные	20-25	10-15

Методические указания к развитию гибкости

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всесторонне физическое развитие.
2. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике вида спорта.
3. Используются активные и пассивные упражнения на гибкость, выполняемые как с партнером, так и самостоятельно, с отягощениями и без них.
4. Упражнения на растягивание выполняются с постепенным увеличением амплитуды.
5. Наиболее эффективна та часть упражнения, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений. Число повторений зависит от мышечных групп и от формы сочленений.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Киокусин характеризует атлетизм, сила, динамика, активное наступление. Всего за 45 лет существования, киокусинкай каратэ-до сравнялось и превзошло по популярности другие виды восточных единоборств, имеющих не просто вековую, а тысячелетнюю историю. Однако, каратэ - принципиально традиционная школа. Это проявляется во всем: в сущности стиля, в характере системы обучения, в особенностях структуры...

В июне 1964 года состоялось официальное открытие мирового центра школы Ма-сутатцу Оямы под названием Киокусин, что означает "Абсолютная истина".

С этого времени более 12 миллионов человек из 130 стран мира были зарегистрированы как члены ИКО. Киокусин - это одна из самых больших организаций боевого искусства в мире. В идеологии киокусин нет дискриминации ни по расовому, ни по религиозному принципу. Здесь никого не удивит поединок между бойцом ростом 150 см и весом 67 кг и двухметровым бойцом весом 135 кг. Потому что только сам поединок выявит, кто сегодня лучший. Сегодня...

Истинный боец, исповедующий философию каратэ, придерживается строгих принципов почитания и уважения старших, воздерживается от насилия, стремится к укреплению силы духа.

Но что же на самом деле отличает киокусинкай каратэ-до от всего, что существовало раньше? Что привело такое количество людей на путь киокусина?

Возможно то, что каратэ является одним из ярчайших доказательств поистине безграничности возможностей человека. И то еще, что киокусин - это правда, правда, от начала и до конца. Пожалуй, нигде больше нет более честных поединков: бои проходят без защитного снаряжения, единственное оружие бойца - это он сам, а критерий оценки - фактическая невозможность спортсмена продолжать бой. Здесь каждый надеется только на себя, как сказал Ницше: "Ни один победитель не верит в случайность". Здесь победа не дается легко, только длительные тренировки, преодоление самого себя, боли, усталости и страха - именно так становятся чемпионами. Каратэ – «вид боевого искусства максимально приближенный к реальности, нетерпящий компромиссов».

Девиз: «Главное - не победа, а участие» не для каратэ. Необыкновенная стойкость и сила духа бойца - это следствие из его желания победить. Именно победить или умереть, третьего не дано. Проиграть, значит умереть дважды! Бойцы киокусинкай каратэ самые сильные в мире, они не останавливаются ни перед чем для достижения победы.

Киокусинкай – японское боевое искусство. В киокусинкай нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ киокусинкай, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по киокусинкай проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями киокусинкай, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремление упорно биться за победу, уверенность в силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение регулировать психическую напряженность и поведение).

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Физическая культура является одним из важных элементов нашей жизни. В занятиях каратэ очень важно не только развитие навыков, необходимых именно этому единоборству, но и упражнения, направленные на совершенствование организма в целом. Таким

элементом является физкультура. Занятия физкультурой очень многообразны и с каждым годом практика предлагает все новые и новые их виды. Главное условие - доступность для определенной категории обучающихся, востребованность и безвредность для здоровья. К числу наиболее популярных относится:

Зарядка. Создает бодрость, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Во время зарядки необходимо следить за пульсом, частотой дыхания. После зарядки не помешает самомассаж, душ или обмывание по пояс холодной водой.

Оздоровительная ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце. Поэтому ходьба полезна всем. Здоровый человек ежедневно должен ходить не менее 5-20 км. Систематическая ходьба способствует стабилизации пульса, нормализации сна, улучшению пищеварения.

Оздоровительный бег. Это эффективное средство в борьбе с различными заболеваниями, в первую очередь - с сердечнососудистыми. В результате бега увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ.

Плавание. Всесторонне развивает организм, усиливает деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм.

Оздоровительная гимнастика. Существует множество ее разновидностей: гигиеническая, ритмическая, вводная, атлетическая и др. Гимнастика приносит несомненный оздоровительный эффект, нормализует работу практически всех органов и систем организма.

К другим наиболее доступным и популярным спортивным увлечениям относятся спортивные и подвижные игры. Езда на велосипеде - занятие, которое не только укрепляет здоровье, но и способствует выработке физических качеств, необходимых в повседневной жизни и в занятиях каратэ, что доказано на практике.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость — качества необходимые спортсмену, занимающимся в киокусинкай.

Упражнения для повышения уровня СФП.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений;
- в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной);
- приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки.
- различные упражнения в челноке;
- прыжки на одной и двух ногах; тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ускорением 25-30 м;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег с низкого и высокого старта (15-20м);
- рывки, скоростные движения на определенный сигнал;
- ловля брошенного мяча из положения боевой стойки; тоже в передвижении;
- уход от брошенного мяча;
- челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- опорные прыжки через козла;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

- маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

- многократные повторения различных нападающих и защитных действий;
- работа с легкими весами с многократным выполнением действия;
- бег на длинные дистанции.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одна из труднейших задач тренерской работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактику действий (тактику атаки и контратаки);
- тактику боя;
- турнирную тактику (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неперемное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке, потому что не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Хотя противник может

специально опустить руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Тактика может быть:

- **атакующей:** это атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером, т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаяющими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **контратакующая:** это когда боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2-м номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. В каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому что вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или «клинчеванием» вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач ДЮСШ № 3 является обеспечение условий для личностного развития обучающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственности в сочетании с волей, трудолюбие.

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса достигается в случае заинтересованности обучающихся в мероприятиях, включенных в план, когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому фиксируются не только спортивные результаты, но и анализируется поведение во время соревнований, отмечаются выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, осуществляется настрой спортсмена на достижение определенных результатов и на проявление морально-волевых качеств. Используется интегрированный подход в решении задач учебно-тренировочной деятельности.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций, таких как торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднование дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер проводит ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер интересуется условиями труда и быта, успеваемостью своих учеников, изучает их характеры, слабые и сильные стороны и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера оказывает здоровый, дружный коллектив, посредством которого эффективно решаются поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся ребенок дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании ребенка имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся развивается чувство

гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью приводятся в пример ведущие спортсмены-патриоты общества, города, Чемпионы России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Тренер не оставляет без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе имеет самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер применяет одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения является помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер исходит из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение указаний тренера, но и нужно чтобы обучающийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него развивается трудолюбие. Тренер всячески поощряет тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки становится труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренер поощряет успехи не только в занятиях киокусинкай, но и в учебе или другой деятельности.

Первостепенная роль в воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренер является примером своим воспитанникам во всем. Когда тренер может заинтересовать обучающихся на занятии, крепнет дисциплина и повышать его личный авторитет.

Тренер использует индивидуальный подход в воспитании обучающихся, если упражнение окажется не под силу ребенку, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок. Перечень тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура», как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности.

Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов.

Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники киокусинкай и техническая подготовка.

Основные сведения о технике киокусинкай, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники киокусинкай. Анализ техники изучаемых приемов киокусинкай. Методические приемы и средства обучения технике киокусинкай. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в киокусинкай и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой киокусинкай. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности киокусинкай. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития киокусинкай. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по киокусинкай на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по киокусинкай. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития киокусинкай. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по киокусинкай на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по киокусинкай. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий.

Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Киокусинкай – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, вовремя и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие специального кабинета, с имеющейся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Основные методы, используемые в процессе реализации программы

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

Основные средства, используемые для успешной реализации программы

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники каратэ (кихон);
- прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные средства и методы тренировки:

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов упражнения применяются в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения начинающих спортсменов

В большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий); методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и в середине учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 4 по 20 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Бег на 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Бег на 3000 м, мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

- количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 - 15
- количество круговых ударов передней ногой (маваси-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

Контроль технико-тактической подготовки

состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

- техники работы в парах на дальней и средней дистанции

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах подготовки. В процессе образовательной деятельности систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнения контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования;
- проведения углубленного медицинского обследования
- проведения текущего контроля тренировочного процесса

Углубленное медицинское обследование

В начале и в середине учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;

- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе тренировки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами спортивных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку сердечно-сосудистой системы;
- оценку систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценку уровня функционирования периферической нервной системы;
- оценку состояния органов чувств;
- оценку состояния вегетативной нервной системы;
- контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
6	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ РТ.СТ.
4-6 лет	75\50-85\60
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях по следующим параметрам:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка);
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки;
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 33 Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (Р1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФФЬЕ)

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6

Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели на соревнованиях различного уровня

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
- 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан. пед. наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
17. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
18. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
19. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
20. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
21. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
22. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
23. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
24. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.

27. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Приложение 1

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности

- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2мин – отдых как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – отдых, как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длится 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

3.**СФП:** тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

4.**ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку,- потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30сек.

6.ОФП: скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.СФП: Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

8.ОФП: «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

« Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100м бег с максимальной скоростью
2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин – отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин – отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин – отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин – отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забега должно укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забега – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забега – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Приложение 2

Упражнения для развития гибкости

- динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).
- наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре.
- те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.
- развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан). В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд.
- развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений.

Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В. Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.