

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа «Зай»

Принята на педагогическом совете
«20» 03 2018 года
Протокол № 3 от 29.03 2018 г.
«20» 03 2018 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Зай»
Р.Р. Ахметшин
Приказ № 24 от 29.03 2018 г.



**Дополнительная
предпрофессиональная
образовательная программа
физкультурно – спортивной
направленности
по виду спорта **киокусинкай****

Программа разработана на основе федеральных государственных требований
по виду спорта кюкусинкай, утвержденного приказом Минспорта России
от 16 февраля 2015 г. № 138

Программа разработана:
тренером–преподавателем
Ревиным В.И.

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет.
Срок реализации программы: 7 лет.

г. Заинск

2018 год

Содержание:

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	5
2. Методическая часть.....	8
3. Система контроля и зачетные требования.....	
3.1. Литература	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДИОСШ) разработана на основе Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (часть 4 ст. 84), « Федерального закона « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г № 329-ФЗ, Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Пр. Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730), требований федеральных стандартов подготовки по киокусинкай, нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов и положений теории и методики спортивной тренировки, результатов научных исследований и обобщения передового опыта работы детско-юношеских спортивных школ.

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

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объём учебно-тренировочной работы, оплата труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа по киокусинкай базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами, и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях этим видом спорта.

Прежде всего, в статье 41 Конституции РФ гарантируется право на охрану здоровья. Это право реализуется не только предоставлением населению доступной медико-социальной помощи, но и обеспечением охраны окружающей среды, организацией благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения граждан, в том числе созданием благоприятных условий для развития физической культуры и спорта, производством и реализацией доброкачественных продуктов питания.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Закона «О физической культуре и спорте в РФ», Закона «Об образовании», Закона «Об общественных организациях».

Закон «О физической культуре и спорте в РФ» (далее - ФЗ № 80) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы занятий физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Программа по киокусинкай представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации, в части занятий киокусинкай для детей в возрасте от 6 до 19 лет и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 ФЗ № 80:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программа по киокусинкай составляет основу для учебно-тренировочной и методической работы в спортивных школах, вопросы создания и функционирования которых прописаны в ст. 9 ФЗ № 80. Следует обратить внимание на вопрос создания спортивных школ в виде учреждений дополнительного образования в соответствии с ФЗ № 3266-1 от 17.07.92 «Об образовании»*.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 ФЗ № 80).

Программа по киокусинкай строится с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов (ст. 23 ФЗ № 80):

- бесплатно пользоваться государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- получать денежную компенсацию по основному месту работы, службы, учебы, если это предусмотрено законами или иными нормативными актами органов местного самоуправления;
- пользоваться иными льготами и гарантиями;
- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- заботиться о своих морально-волевых качествах, проявлять высокую гражданственность, изучать основы гигиены, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении;
- выступать активным популяризатором физической культуры и спорта;
- не употреблять запрещенные медицинские препараты и не принимать запрещенные в спорте процедуры.

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов сходных видов спорта, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы построения программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП)- 3 года
- учебно-тренировочный этап (УТ)- 4 года

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься киокусинкай и имеющие письменное разрешение от врача педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на (УТ) этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

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

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается. Количество учеников установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

На период учебно-тренировочных сборов (в оздоровительно-спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

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

Таблица 1 Режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й год	7	12	6	Нормативы по ОФП
	2-й год	8	12	9	
	3-й год	9	12	9	
УТ	1-й год	13	10	12	Нормативы по ОФП, СФП, ТТП 2 взрослый разряд с 4 года
	2-й год	14	10	12	
	3-й год	15	10	18	
	4-й год	16	10	18	

2.2 План-график расчета учебных часов

В табл. 2 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Таблица 2

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по кюкусинкай в учреждениях дополнительного образования физкультурной направленности

№ п/п	Разделы подготовки	НП							
		1	2	3	1	2	3	4	
1.	Техника	80	90	90	135	135	208	208	
2.	Тактика	24	48	48	80	80	122	128	
3.	Общая физическая подготовка	122	150	150	160	160	170	150	
4.	Специальная физическая подготовка		40	40	70	70	106	120	
5.	Волевая подготовка	12	16	16	18	18	60	60	
6.	Психологическая подготовка		6	6	8	8	12	12	
7.	Нравственная подготовка	6	6	6	10	10	18	18	
8.	Теория	10	14	14	16	16	24	24	
9.	Инструкторская практика						12	12	
10.	Судейская практика						12	12	
11.	Соревновательная подготовка	6	9	9	21	21	30	30	
12.	Зачетные требования	6	6	6	6	6	12	12	
13.	Восстановительные мероприятия	46	83	83	100	100	150	150	
	Всего часов:	312	468	468	624	624	936	936	

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В таблицах 3-9 представлены планы-графики расчета учебных часов занятий на всех этапах подготовки.

Таблица 3

Примерный план-график распределения учебных часов для кюкусинкай 1-го года обучения в группах начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы	Всего часов
---	-----------------	--------	-------------

		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	10	11	11	11	11	10	11	11	11	11		14	122
2	Основы техники	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
3	Основы тактики		2	2	3	3	2	3	3	4	2			24
4	Волевая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
5	Нравственная подготовка*	1	1	1			1	1					1	6
6	Теория и методика киокусинкай	1	1	2		2	1	1		2				10
7	Соревновательная подготовка				3				3					6
8	Зачетные требования	3									3			6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	1		1	1	3			1	26	9	46
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

* Нравственность - форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека.

Таблица 4

Примерный план-график распределения учебных часов для киокусинкай 2- го и 3 -го года обучения в группах начальной подготовки

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
2.	Основы тактики	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5			48
3.	СФП	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4		4	40
4.	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		30	150
5.	Волевая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1		2	16
6.	Психологическая подготовка		1	1	1			1	1	1				6
7.	Нравственная подготовка*	1	1	1				1	1	1				6

8.	Теория и методика киокусинкай	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1			14
9.	Соревновательная подготовка			3			3			3				9
10.	Зачетные требования	3									3			6
11.	Восстановительные мероприятия	5	7	1	5	7	1	5	4	1	3	40	4	83
Всего часов		38	40	38	40	40	36	40	38	40	38	40	40	468

Таблица 5

План-график расчета учебных часов для 1-2 го года обучения в учебно-тренировочных группах

Периоды													Под	Всего часов
№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Техника	11	15	16	16	17	15	15	15	10			5	135
2.	Тактика	6	6	8	9	12	12	10	10	7				80
3.	ОФП	18	14	9	8	10	8	8	10	12	15	16	32	160
4.	СФП	6	6	6	7	8	8	7	6	5	5		6	70
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1		2	18
6.	Психологическая подготовка		2					2			2		2	8
7.	Нравственная подготовка	2		2							6			10
8.	Теория	2							2	6	4		2	16
9.	Соревновательная подготовка		3		6			6	3					18
10.	Зачетные требования	3		3							3			9
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	4	4	4	4	4	11	16	36	5	100
Всего часов		52	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	54	624

Таблица 6

План-график расчета учебных часов 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах

№	Этапы	Э-1	Э-2	Э-3	Э-4	Э-5	Э-6	Э-7	Всего часов
---	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------------

[illegible]

План-график расчета учебных часов 4- го года обучения в учебно-тренировочных группах

[illegible]

7.	Нравственная подготовка										6	6	6	18
8.	Теория	4						4	4	4	4	4	4	24
9.	Инструкторская практика	4								4	4			12
10.	Судейская практика			3		3		3		3				12
11.	Соревновательная подготовка		6		6		6		6		6			30
12.	.Зачетные требования	3			3		3			3				12
13.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	8	11	11	7	15	12	6	14	12		48	6	150
Всего часов		78	78	78	78	78	80	78	74	80	78	78	78	936

3. Методическая часть учебной программы

Методическая часть программы включает:

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

3.1. Организационно-методические указания

Тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

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

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

Занимающиеся обязаны:

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

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

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

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

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью (см. табл. 10).

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ киокусинкай, овладения двигательной культурой киокусинкай и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

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

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

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий

с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях очень важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать движения в обеих стойках (в левосторонней и в правосторонней), из стандартного положения, при передвижении по татами. Процесс противоборства, занимающиеся, должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к киокусинкай.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения удара. При изучении ударной техники следует использовать более мощные средства защиты (накладки, перчатки, шлемы). Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных технических действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения киокусинкай.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных каратистов (см. табл. 10).

Таблица 10

Классификация видов обучения

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

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

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

2. Тренер формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания - объединяются в другую пару и т.д.).

3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала осуществляют взаимный контроль и взаимную оценку качества освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

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

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

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

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

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

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

Таблица 11

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

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

3.2. Этапы подготовки

Подготовка спортсменов должна быть разбита на этапы.

3.2.1. Этап начальной подготовки

Основные направления тренировки

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

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

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

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

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

Основная цель тренировки:

утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

возрастные особенности физического развития;

недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

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

Особенности обучения:

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

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

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

Методика контроля

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

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

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

контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.

упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На

данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов

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

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

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

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного каратиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал. В табл. 12 представлены критерии выявления победителей в поединках младших юношей.

Таблица 12

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№	Формы проведения	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам сумо	+
2.	Красивое проведение ударов ногами	
3.	Считать в поединке только удары ногами (введение ничьей)	
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается спортсменом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6.	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю)	+
7.	Соревнования на проведение ударов в касание	
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

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

3.2.2. Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики киокусинкай;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Годовой макроцикл, может строиться с двумя основными соревнованиями.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Этап углубленной тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Периоды и этапы подготовки каратистов 3-5 го годов обучения

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-1 – обще подготовительный этап (август, сентябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (октябрь, ноябрь).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-3 - первый соревновательный этап (декабрь);

Э-4 - промежуточный этап (январь февраль);

Э-5 - второй соревновательный этап (март апрель май).

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июнь июль);

3.3 План-схема годичных циклов подготовки

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

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

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки (см. табл. 15).

Этап начальной подготовки

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

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);

- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа (см. табл. 10-12).

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала рукопашного боя.

3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

План теоретической подготовки

Таблица 13

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Физическое развитие и укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	УТГ
2.	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП, УТГ
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, УТГ
4.	История	История вида спорта	НП, УТГ
5.	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы.	УТГ
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	УТГ-3-й, 4-й год,
7.	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	УТГ-3-й, 4-й год
8.	Основные средства	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и	УТГ

	спортивной тренировки	специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	УТГ
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	УТГ

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

3.5. Воспитательная работа

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

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

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

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное осуждением, отрицательной оценкой поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса

поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у спортсменов, как естественно и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, наказание. К последнему, надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

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

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

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

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

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

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

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

Воспитание спортивного коллектива:

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

Изучение деятельности юных спортсменов:

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

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

Средства, методы, формы воспитательной работы

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

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

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

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

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

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

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

Содержание воспитательной работы

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

Недопустимо в воспитательной работе:

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу, контроль их работы;
- игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

3.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

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

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

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

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

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

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

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

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

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

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

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

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

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

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

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

Таблица 14

Фармакологическое обеспечение в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсорев-	

			нователь-ный	
1. Витамины	+	+	+	
2. Энергодающие вещества	+	++	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Антигипоксантаы		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

Таблица 15

Примерные комплексы основных средств восстановления

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

3.8. Инструкторская и судейская практика

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

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

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

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

Для учащихся учебно-тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3.9. Нравственная подготовка

Таблица 16

Мероприятия по реализации программы патриотического воспитания спортсменов в современных условиях

Цель патриотического воспитания	Мероприятия	Сроки	Обеспечение	
1. Создание условий для активизации научно-исследовательской и методической работы по проблеме патриотического воспитания	Проведение постоянно действующего конкурса среди авторских коллективов по формированию программ по патриотическому воспитанию спортсменов	В течение года	Составление Положения о конкурсе	
2. Совершенствование организации подготовки и проведения военно-спортивных игр учащихся	Проведение всероссийских турниров, посвященных героям-спортсменам	2 раза в год	Календарь и Положение о соревнованиях	
3. Внедрение передовых форм и методов патриотического воспитания	Проведение всероссийской научно-практической конференции «Патриотическое воспитание спортсменов в современных условиях»	Раз в год	Организация и проведение конференции	
4. Проявление патриотизма в соревнованиях на международной спортивной арене	Разработка предложений об учреждении премий	В течение года	Создание Положения о премиях	
5. Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, осознание необходимости увековечения памяти знаменательным событиям из истории Отечества.	Проведение турниров, посвященных 1) День победы 2) День независимости;	В течение года	В соответств. с гос. программой по патриотическому воспитанию на 2006-2011 гг.	
6. Консолидация общества на основе исторических ценностей и роли России в судьбах славянских государств	Проведение международного турнира	1 раз в год	Участие в турнире	
7. Формирование чувства гордости за свой регион, его исторический вклад в Победу над врагом	Проведение турнира, посвященного «Дню Победы над фашистской Германией»	Май ежегодно	Создание Положения о турнире	
8. Повышение интереса молодежи к развитию двигательных и волевых качеств	Турнир по ката «К защите готов»	1 раз в год	Участие в турнире	
9. Совершенствование системы физической подготовки молодежи к военной службе	Проведение смотра-конкурса спортивных клубов, секций по айкидо (учащихся допризывного возраста)	Апрель-октябрь	Наглядная агитация, программные материалы	
10. Увековечение памяти российских воинов и тружеников тыла, отличившихся в годы Великой Отечественной войны 1941 - 1945 годов	Встречи с ветеранами, подготовка стендов, обустройство территории	Раз в год	Материальное обеспечение работ по мероприятиям	
11. Воспитание молодежи в духе боевых традиций старшего	Проведение «Уроков мужества», встречи с генералами,	Раз в год	Положение о проведении	

поколения	офицерами под девизом «Сыны Отечества»			
12. Воспитание уважения к подвигу воинов-освободителей	Встречи, посвященные 60-летию Великой Победы «Спортсмены-герои - участники Великой Отечественной войны»	В течение года	Организация и проведение	
13. Совершенствование деятельности общественных организаций, секций, клубов, школ по дзюдо в интересах патриотического воспитания	Участие во Всероссийских съездах военно-патриотических клубов и объединений РФ	2003-2005	Материальное обеспечение	
14. Внедрение передового опыта в практику патриотического воспитания	Проведение межрегиональных семинаров, конференций, круглых столов по обмену опытом работы с участием патриотических клубов	Ежегодно	Материальное обеспечение	
15. Подготовка и издание информационных материалов о деятельности секций, спортивных школ, клубов	Выпуск методических рекомендаций буклетов, фотоальбомов, видеофильмов о патриотическом воспитании спортсменов	Ежегодно	Материальное обеспечение	
16. Расширение методологической базы патриотического воспитания спортсменов	Освещение спортивной деятельности ведущих спортсменов клуба, секции, школы	В течение года	Материальное обеспечение	
17. Создание страницы клуба в сети Интернет	Агитация за здоровый образ жизни	В течение года	Материальное обеспечение	

4. Программный материал по технике для практических занятий

Требования по технической подготовке

Таблица №17

Этап	Год обучения	Выполнить требования на соотв. КЮ-ДАН	Требования по технической подготовке на конец учебного года. Ката:
НП	1-й год	11	Тайкиоку – 1, 2; Сокуги Тайкиоку – 1.
	2-й год	10-9	Тайкиоку – 3; Сокуги Тайкиоку – 2, 3.
	3-й год	8-7	Пинан – 1,2; Сокуги Тайкиоку – 4; Санчин.
	1-й год	6-5	Пинан – 3, 4; Янцу; Цуки-но-ката.
	2-й год	4	Пинан – 5; Тайкиоку – 1-3 Ура.
	3-й год	3	Пинан – 1 Ура; Сокуги Тайкиоку – 1-4 Ура; Гекусай – Дай; Бассай – Дай.
	4-й год	2,1	Пинан – 2-5 Ура; Тэншо; Гекусай – Шо. Сайфа; Тэкки – 1; Тайкиоку с шестом.
УТ			

4.1 Требования по технической подготовке групп НП первого года обучения.

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Хайсоку – дачи, Мусуби – дачи, Сото-хачиджи – дачи, Учи-хачиджи – дачи, Йой – дачи, Санчин – дачи, Дзенкутцу – дачи, Кокутцу – дачи, Киба – дачи, Цуруаши – дачи.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Дзенкутцу – дачи. Вперед, назад, поворот.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки, Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Кеаге: Мае – кеаге, Учи – маваши – кеаге, Сото – маваши – кеаге, Ёко – кеаге, Уширо – кеаге. Кекоми: Хидза – гери, Кин – гери, Мае – гери, Ёко – гери, Маваши – гери, Уширо – гери.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Сэйкен – дзедан – укэ, Сэйкен – чудан – сото – укэ, Сэйкен – чудан – учи – укэ, Сэйкен – мае – гедан – барай, Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Одиночные блоки и удары на месте. Одиночные блоки и удары в движении. Двойные движения одной рукой. Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой.

КАТА Тайкиоку – 1, 2. Сокуги Тайкиоку – 1.

Сдать экзамен на белый пояс (11 кю).

4.3 Требования по технической подготовке групп НП второго и третьего года обучения.

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Какеаши – дачи.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи. Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую. Киба – дачи. Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса)

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА) Тетцуй – учи. Нукитэ – учи.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары в прыжке: свой рост + 15 см.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Шуто – маваши – укэ. Моротэ – укэ. Мае – маваши – укэ.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

КАТА Пинан – 1, 2. Сокуги Тайкиоку – 4. Санчин – но – ката.

Сдать экзамен на синий пояс (8–7 кю).

4.4 Требования по технической подготовке учебно-тренировочных групп первого года обучения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО).

Кайтэн идо (передвижения с вращением). Киба – дачи. Передвижение 45°

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА) Кокен – учи. Хайто – учи. Моротэ – цуки в разные уровни.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Тоби – уширо – гери. Тоби – уширо – маваши – гери. Удары в прыжке: свой рост + 20 см.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Кокен – укэ. Хайто – укэ. Джуджи – укэ в разные уровни.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

КАТА Пинан – 3, 4; Янцу; Цукино – ката; Сдать экзамен на желтый пояс (6–5 кю).

4.5 Требования по технической подготовке учебно-тренировочных групп второго года обучения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Совершенствование всех изученных ударов и применение их в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары ногами в падении. Удары в прыжке: свой рост + 30 см.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Передвижения с вращением и выполнение одиночной техники.

КАТА Пинан – 5. Тайкиоку – 1, 2, 3 Ура.

Сдать экзамен на зеленый пояс (4 кю).

4.6 Требования по технической подготовке учебно-тренировочных групп третьего года обучения.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ).

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

КАТА Пинан – 1 Ура. Сокуги Тайкиоку – 1–4 Ура. Гекусай – дай. Бассай – дай.

Сдать экзамен на зеленый пояс (3 кю).

4.7 Требования по технической подготовке учебно-тренировочных групп четвертого года обучения и групп спортивного совершенствования

Ката

УТГ 4 Пинан – 2 –5 Ура.Тэншо. Гекусай – шо. Сайфа. Тэкки – 1. Тайкиоку с шестом.

5. Физическая подготовка

Ввиду специфики киокусинкай физическая подготовка является важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса.

5.1.1. Командные подвижные игры

Регби на коленях

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

«Грубый» баскетбол

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

Захват мячей

Игроки 1-й команды выстраиваются в шеренгу, у каждого в руках набивной мяч. Игроки 2-й команды в течение заданного времени должны отобрать все мячи у игроков 1-й команды, донести их до своей «базы», находящейся на расстоянии 5-10 м, и приземлить их на нее. Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Прорыв обороны

Игроки 1-й команды выстраиваются вокруг своей «базы» и защищают ее. Игроки 2-й команды, держащие в руках набивные мячи, должны в течение заданного времени прорвать оборону 1-й команды и приземлить мячи на «базу». Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается. Игроки 2-й команды не имеют права забрасывать мячи на «базу», их можно только устанавливать руками. В ходе борьбы защитникам разрешается отбирать мячи у нападающих и отбрасывать их как можно дальше от «базы». Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Передача мячей по колоннам

Две или более команд выстраиваются в колонны. В руках у первых игроков каждой команды по мячу. По сигналу они начинают передавать его сзади стоящим игрокам над головой или между ногами. После того, как первый игрок передал мяч, он бежит и встает в «хвост» своей колонны и т.д. Побеждает команда, первой достигшая финишной линии.

Перетягивание каната

Участники двух команд берутся за прочный канат с двух сторон. На середине каната укрепляется ленточка. На равных расстояниях от середины каната на полу чертятся 2 поперечные линии. По сигналу начинается перетягивание каната. Побеждает команда, первой подтянувшая ленточку до своей линии.

Переталкивание шеренгами

Две цепи противников выстраиваются друг напротив друга внутри очерченной площадки. В каждой команде игроки сцепляются локтями с соседями справа и слева, кисти рук устанавливают в «замок» на животе. По сигналу каждая цепь стремится вытеснить другую за границы установленной территории. При разрыве сцепки рук в какой-либо команде ей засчитывается поражение. Побеждает команда, полностью вытеснившая другую команду за пределы площадки.

Слоны

Игроки 1-й команды выстраиваются друг за другом, наклоняются вперед и обхватывают друг друга за бедра. Игроки 2-й команды с разбега запрыгивают на «слона» и пытаются удержаться на нем. Если какой-либо игрок 2-й команды не удержался на «слоне», он выбывает из игры. После того, как все игроки 2-й команды закончат запрыгивание, «слон» должен довести их до черты, находящейся на заданном расстоянии. Если участники 1-й команды («слон») не справились с заданием, например, расцепили захваты или упали на ковер, им засчитывается поражение. Затем команды меняются ролями. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Боевые слоны

Участники двух команд образуют «слонов» с «наездниками». Задача - стащить «наездников» другой команды на пол. Проигрывает команда, первой лишившаяся всех своих «наездников», или та, «слон» которой развалился. «Слонам» принимать участие в борьбе запрещается. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Купцы и пираты

Играют в борцовском зале или используют 6-8 матов, уложенных на полу внахлестку в форме большого квадрата. Игроки 1-й команды («купцы») занимают исходное положение в одной половине зала (или заходят на маты), сцепляясь друг с другом любыми способами (обхваты и зацепы руками и ногами), по желанию они могут лечь на пол (маты). В течение заданного времени игроки 2-й команды («пираты») должны перенести всех игроков 1-й команды на другую половину зала (или перенести с матов на пол). При этом они могут разрывать захваты и переносить противников по одному или целыми группами. Участникам обеих команд разрешены любые борцовские действия, кроме бросков, болевых и удушающих приемов. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Футбол теннисным мячом

Игра ведется без вратарей на небольшой площадке, играют босиком. Команды состоят из 4-5 игроков. Используется теннисный, резиновый или пластиковый мяч диаметром 6-10 см.

5.1. Подвижные и спортивные игры.

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

Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры, благодаря которому спортсмены проявляют свои физические качества в большей степени, чем при выполнении одиночных упражнений. Особенно способствуют этому командные игры и эстафеты, в которых успех всей команды прямо зависит от вклада каждого ее члена. Победа команды поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи.

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

Одни игры носят универсальный характер, другие способствуют избирательному развитию одного или нескольких качеств. Поэтому благодаря большому разнообразию игр тренер может регулировать вид и объем нагрузки исходя из задач конкретного тренировочного периода, а также в соответствии с возрастом и возможностями учеников. В отличие от подвижных спортивные игры имеют более точно установленные правила и требуют специального оборудования и расчерченных площадок, однако в условиях ДЮСШ Кёкусинкай каратэ эти условия могут соблюдаться лишь отчасти или в общих чертах. Спортивные игры предпочтительнее проводить с учениками старших возрастов.

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

Парные и групповые взаимодействия в строгом смысле не являются играми, хотя, как правило, имеют соревновательный и часто игровой характер. Задания для них назначаются более специализированные и узконаправленные, чем в играх. Цель таких упражнений - не травмируя учеников и не прибегая к жесткой ударной технике привить им чувство дистанции, тонкое ощущение противника и его передвижений, выработать умение условно атаковать и защищаться, применяя быстрые и разнообразные перемещения, способствовать развитию силы, ловкости и выносливости, обучить умению одерживать победу несмотря на болевые и другие отвлекающие факторы. Парные и групповые взаимодействия за редкими исключениями не включают в себя ударную технику каратэ, наносимую в контакт, и этим принципиально отличаются от условно-ролевых и свободных спаррингов, однако они приучают ученика к бескомпромиссному противоборству с соперником и служат отличным средством для подведения к жесткому кумитэ.

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

5.1.2. Командные эстафеты

Простые беговые эстафеты

Участники делятся на команды по 5-10 человек. Задача - пробежать до обозначенного поворотного пункта, обогнуть его и вернуться обратно, прикоснувшись ладонью к ладони следующего члена команды, после чего

тот начинает бег и т. д. Во всех эстафетах побеждает команда, финишировавшая первой, а проигрывает финишировавшая последней.

Варианты:

каждый участник пробегает свою дистанцию не один, а два, три раза (челночный бег);

участники пробегают дистанцию с каким-либо предметом в руках (эстафетная палочка, теннисный мяч, боксерская лапа), на финише передавая его следующему участнику;

бег выполняется не по прямой линии, а по усложненной траектории, например, по квадрату;

эстафета выполняется вверх-вниз по лестнице, по холму, по пересеченной местности (с буграми, кочками, канавами, ямами), в лесу между деревьями, по колено в воде (на реке).

Беговые эстафеты с заданиями

В этих эстафетах участники, выполняя различные задания, помимо быстроты должны продемонстрировать ловкость, силу, координацию, чувство баланса.

Варианты:

в руке участника ракетка для настольного тенниса, на которой во время движения он должен удерживать теннисный шарик. При каждом падении шарика участник отжимается от пола 1-2 раза, после чего продолжает бег;

тоже, но необходимо непрерывно подбивать шарик ракеткой снизу.

на определенных рубежах дистанции или на поворотном пункте участники выполняют оговоренные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы корпуса сидя, бросок камня или набивного мяча в цель и т. п.

дистанция пробегается при перепрыгивании через скакалку.

На вытянутых руках держать 2 набивных мяча. При падении одного или обоих мячей отжаться от пола 2 раза.

Бежать, положив на голову боксерскую лапу, руками не помогать. При падении лапы - отжимания.

Вести ногами футбольный мяч.

Вести ногами теннисный мяч.

Вести баскетбольный мяч одной рукой или чередуя руки, к) То же, но вести теннисный мяч. л) Во время бега участники перепрыгивают через препятствия, например, поставленные поперек направления движения гимнастические скамейки.

На поворотном пункте необходимо выполнить 5-10 оговоренных ударов в воздух или по макиваре.

на поворотном пункте необходимо собрать разбросанные предметы. Второй участник команды снова разбрасывает их, третий собирает и т.д.;

на бегу гимнастической палкой гнать перед собой теннисный мяч;

на поворотном пункте выполняется кихон-ката на какой-либо кю или Тайкёку;

туристическая эстафета.

Эстафеты с особыми видами перемещений

В этих эстафетах задание по особому виду перемещений может выполняться как на протяжении всей дистанции, так и только до поворотного пункта (в этом случае вторая половина дистанции преодолевается бегом). Возможно комбинирование: до поворотного пункта выполняется одно задание, после него - другое.

Варианты:

а) Перемещение ползком (на животе, на спине).

б) Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера).

в) Перемещение «гусиным» шагом (также возможно групповое выполнение).

г) Перемещение переворотом «солнце».

д) Бег спиной.

е) Перемещение «дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях).

ж) Перемещение прыжками во фронтальной киб-дате.

з) Перемещение кувырками (через голову, через плечо, спиной вперед).

и) Перемещение прыжками на одной ноге.

к) Перемещение прыжками с зажатым между ног мячом,

л) Бег на четвереньках,

м) Перемещение «тараканом» (в упоре сидя),

н) Катиться боком, руки над головой.

о) Прыжки в длину из приседа толчком двух ног, руки за спиной,

п) Прыжки со связанными ногами.

р) Проползание под шеренгой партнеров, стоящих на гимнастическом мосту.

с) Пробегание по животам лежащих на спине вплотную друг к другу партнеров.

т) Перемещение на ладонях за счет проноса таза с подогнутыми ногами между опирающихся на пол рук. Касание пола ступнями запрещается.

у) Перемещение всей колонны «иноходью». Партнеры стоят вплотную друг за другом, каждый обнимает переднего партнера за талию. Во время движения все одновременно шагают только левыми, затем только правыми ногами и т. д.

Эстафеты с преодолением дистанции сразу двумя членами команды

В этом виде эстафет количество участников каждой команды должно быть четным. Все участники делятся на пары, в составе которых они и преодолевают дистанцию. Достигнув поворотного пункта, члены пары меняются ролями. Когда дистанцию заканчивает первая пара, начинает движение заранее подготовившаяся вторая пара и т. д.

Варианты:

а) Переноска партнера на спине.

б) Переноска партнера на руках.

в) Ходьба на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях, локтях. Партнер сзади держит за ноги.

г) Прыжки на двух ладонях (вперед, назад, боком). Партнер сзади держит за ноги.

д) Парные кувырки в положении «голова к ногам». Выполнять на матах.

е) Перемещение «паук с паучонком». Один партнер находится на четвереньках, другой подтягивается к нему снизу, обхватывая ногами спину, а руками держась за пояс на пояснице.

ж) Партнеры бегут, держась за руки. Этот вариант можно выполнять не только парами, но и в тройках, четверках.

з) Партнеры связаны веревкой (поясом) в положении «спина к спине»,

и) Партнеры находятся лицом друг к другу, руки за спиной. Между их животами помещается мяч. Они должны перемещаться, не позволяя мячу упасть на пол, при этом помогать себе руками запрещается. При падении мяча оба участника отжимаются от пола.

к) Партнеры находятся спинами друг к другу, руки на животе или скрещены на груди. Они должны перемещаться, удерживая мяч между поясницами или затылками, не помогая руками. При падении мяча отжимания от пола.

л) Ракетками для настольного тенниса партнеры на бегу перепасовывают друг другу шарик. При его падении - отжимания от пола.

м) Вариант в тройках. Двое партнёров несут третьего определённым способом, например, за руки и за ноги, усадив на сцепленные запястья, приподняв снизу за плечи или согнутые локти и т. п.

5.1.3 Игры без деления на команды

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотянуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;

- повторить игру, сменив руку;

- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спину, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять ячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Подвижное кольцо

Толстая веревка длиной 6-10 м прочным узлом связывается в кольцо, внутри которого равномерно по его окружности располагаются 3-4 игрока лицом наружу, веревку они удерживают на высоте груди. Перед каждым игроком с наружной стороны веревочного кольца на полу в 1,5-2 м находится боксерская лапа. По сигналу игроки одновременно начинают перетягивать кольцо каждый в свою сторону, стараясь дотянуться до лапы. Выигрывает участник, первым коснувшийся ногой своей боксерской лапы.

Вариант: участники находятся лицом внутрь кольца и растягивают его своими спинами.

Салочки

Играют на ограниченной площадке. Водящий должен догнать любого игрока и коснуться его рукой, после чего тот становится водящим и т. д. Осаливать можно не только рукой, но и сложенным вчетверо поясом. Через 1-2 мин. игра останавливается. Тот, кто в этот момент был водящим, должен отжаться от пола 10 раз.

Варианты:

а) Игроки перемещаются бегом.

б) Игроки перемещаются скачками на одной ноге.

в) Каждый «осаленный» присоединяется к водящему, беря его за руку. Постепенно образуется «цепочка» водящих, удлиняющаяся с каждым «осаленным». В этом случае игра ведется до тех пор, пока не будет пойман последний игрок.

Завладеть предметом

8-10 участников выстраиваются на старте в одном конце спортивного зала. В другом конце на полу раскладываются предметы (мячи, боксерские лапы и т. п.) в количестве, на один меньше, чем число участников. По команде участники должны преодолеть дистанцию и завладеть каждым одним предметом. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. Затем игра повторяется до тех пор, пока два участника не будут состязаться за один предмет. Таким образом, определяется самый быстрый и ловкий игрок.

Вариант: все участники находятся за пределами большого круга, в центре которого укладываются предметы.

Втянуть в круг

Участники становятся вокруг начерченного на полу круга диаметром 2-3 м и берутся за руки. Количество участников первоначально должно быть не менее 20-30 человек. По команде каждый игрок старается втянуть своих соседей справа или слева внутрь круга, оставаясь при этом за его пределами. Каждый игрок, коснувшийся ногой пола внутри запретного круга или не удержавший захват рук, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не окружают круг вплотную.

Вариант: 6-7 игроков образуют круг, взявшись за руки. В центре на пол кладется боксерская лапа. По команде каждый игрок стремится втянуть соседа справа или слева внутрь так, чтобы тот коснулся ногой лапы. Коснувшийся лапы выбывает из игры. Игра продолжается до определения абсолютного победителя.

Раскручивание веревки

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

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

Конный бой

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

Скоростные состязания

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

Сильная кисть

Варианты:

а) Каждый участник держит в одной руке развернутый газетный лист. По сигналу все начинают комкать листы кистью руки, не помогая другой рукой. Побеждает игрок, первым скомкавший газету так, чтобы она полностью уместилась в кулаке и не была видна снаружи.

б) Каждый участник держит в одной руке газетный лист. По сигналу участники начинают отрывать от газеты мелкие кусочки, не помогая другой рукой. Побеждает игрок, оторвавший от своей газеты наибольшее количество кусочков в заданное время.

Накручивание шнура

Используется деревянная палка диаметром 4-6 см, в центре которой укрепляется тонкий прочный капроновый шнур длиной не менее 1,5 м. На другом конце шнура привязывается груз (гантель, диск от штанги, камень). Участники, стоя на возвышении, по очереди двумя руками вращают палку, наматывая на нее шнур до полного подъема груза, затем, вращая палку в обратном направлении, опускают груз, и так несколько раз подряд. Побеждает участник, закончивший свой подход первым. Запрещается наклоняться, выполнять опускание груза за счет расслабления кистей.

Варианты:

а) может устанавливаться различное количество циклов подъемов-опусканий;

б) побеждает участник, осуществивший наибольшее количество циклов в режиме «непрерывно до отказа» или за определенное время, например, за 2-3 мин.;

в) при выполнении упражнения руки могут удерживаться как внизу, так и перед собой в горизонтальном положении;

г) участники встают на возвышения различной высоты, за счет чего изменяется длина накручивания шнура.

Самый терпеливый

Задача каждого участника - как можно дольше удерживать заданную статическую позу или как можно дольше выполнять (без пауз) определенную динамическую работу. Участник, прекративший выполнение упражнения, выбывает из игры и выходит из строя. Побеждает самый терпеливый и выносливый спортсмен, продержавшийся дольше всех.

Варианты:

а) отжимания на кулаках под счет тренера;

б) удержание положения «гимнастический мост»;

в) удержание положения «борцовский мост»; г) выполнение «дриблинга» (подскоки в упоре на ладонях), предпочтительно выполнять на матах;

д) удержание положения «упор от пола на кулаках», «упор от пола на одном кулаке»;

е) удержание низкой стойки (киба-дати, дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати) с грузом в руках;

ж) удержание положения шпагата;

з) нанесение под счёт тренера высоких ударов ногами по лапе (например, маваси-гэри, усиро маваси-гэри).

Удерживать пакет в воздухе

Задача игроков - с помощью высоких ударов ногами удерживать в воздухе подброшенный полиэтиленовый пакет. При достаточной подготовленности выполнять в виде соревнования:

- а) кто дольше всех не даст пакету упасть на землю;
- б) кто нанесет больше всех ударов по пакету за установленное время.

Удары по подвешенному предмету

Перед каждым участником находится партнер, который стоит на гимнастической скамейке и держит перед собой на вытянутой руке пояс с завязанным на конце узлом или теннисный мяч на шнуре. Задача участников - нанести как можно больше высоких ударов ногами по подвешенному предмету.

Скоростные состязания в шеренгах

Участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, каждый участник напротив своего противника. По сигналу тренера (который может подавать и ложные сигналы) все начинают выполнять «на скорость» удары в воздух по заданию. В каждой паре партнер, закончивший упражнение последним, должен отжаться от пола, выполнить приседания или подъемы корпуса (по 10 раз).

Обычно выполняется по 5-10 повторений заданного удара или комбинации в зависимости от сложности. После каждого цикла участники одной шеренги остаются на месте, а участники другой передвигаются на одно место вправо или влево, выбывающий участник перебегает на другой край шеренги. За счет этого происходит смена партнеров.

В том случае, если оба участника какой-либо пары заканчивают упражнение одновременно, они оба должны отжаться по 5 раз - таким образом они наказываются за ничейный результат.

Варианты:

- а) удары руками: ой-цукн, гяку-цукн, сита-цуки;
- б) удары ногами: хидза-гэри, маэ-кэагэ, маэ-гэри, маваси-гэри дзёдан, усиро маваси-гэри;
- в) серии из 2-3 ударов: руками, ногами, руками и ногами;
- г) кихон-ката.

Удары руками и ногами могут выполняться как повторные (одной рукой или ногой), так и поочередные (со сменой руки или ноги на каждый УДар).

Передай удар

Участники в количестве 3-5 человек становятся в круг. По сигналу один из них наносит (без контакта) заранее оговорённый удар своему соседу справа или слева, тот как можно быстрее «передает» удар следующему участнику или обратно и т. д. Таким образом происходит непрерывная «перегонка» удара по кругу. Замешкавшийся участник должен отжаться от пола 5 раз, после чего вновь вступает в игру. Продолжительность игры - 2-3 мин.

Более сложным вариантом игры является такой, в котором участник, на которого направлен удар, сначала должен «защититься» от него, а затем передавать удар дальше.

Другие варианты:

- а) Удар передается не только соседу справа или слева, но и любому участнику, стоящему напротив (при количестве игроков больше трех).
- б) Участники выполняют не одиночные удары, а оговоренные несложные комбинации из 2-3 ударов.
- в) Участники выполняют одиночные удары, но не оговоренные, а произвольные.
- г) Удары наносятся в реальный контакт (только для хорошо подготовленных спортсменов).

Во всех вариантах игры главным требованием является скорость передачи удара следующему участнику и быстрота реакции. Все удары должны выполняться технически правильно, с прикрытием головы руками, выпрямленной спиной, вкручиванием тазового пояса.

Рекомендуемые удары:

- а) руками: гяку-цуки, сита-цуки, уракэн сёмэн-ути, тэтцуи ороси-ути, сюто ёко ганмэн-ути;
- б) ногами: маэ-гэри (2 уровня), маваси-гэри (3 уровня), ёко-гэри (2 уровня), какэ-гэри (2 уровня), ороси какато-гэри (ути и сото), тоби маэ-гэри.

Быстрый ответ.

Вариант 1.

Тренер находится перед группой, построенной в ряды, и выбирает такое место, чтобы его видел каждый ученик.

Тренер начинает с небольшими интервалами наносить в воздух различные одиночные удары. Перед учениками ставится одна из следующих задач:

- а) скопировать удар тренера;
- б) выполнить защиту блоком;
- в) выполнить защиту сайд-степом;
- г) выполнить защиту и контратаку.

Ученики должны быстро реагировать на каждый удар тренера и выполнять ответные действия как можно быстрее.

Быстрый ответ. Вариант 2.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но теперь ученики на удар тренера рукой отвечают ударом ногой, а на удар ногой отвечают ударом рукой, причем удары подобраны по принципу сходства траектории.

Удар тренера	Ответ учеников
Цуки	Маэ-гэри
Маэ-гэри	Цуки
Сита-цуки	Хидза-гэри
Хидза-гэри	Сита-цуки
Какэ-цукн	Маваси-гэри
Маваси-гэри	Какэ-цуки
Тэтцуи ороси-утн	Ороси какато-гэри
Ороси какато-гэри	Тэтцуи ороси-ути
Дзюн-цуки	Еко-гэри
Еко-гэри	Дзюн-цуки
Тэтцуи ёко-ути с разворотом через спину	Усиро маваси-гэри

Эта таблица может быть дополнена и другими сочетаниями ударов, например: дзёдан агэ-цуки - маэ-кэагэ и т. п.

5.1.4 Для развития вестибулярного аппарата

Принцип построения таких игр заключается в том, что сначала ученики должны в течение 10-20с разбалансировать свой вестибулярный аппарат, а затем как можно быстрее восстановить его функции волевым усилием.

Для разбалансировки применяются:

а) быстрые вращения на месте с открытыми или закрытыми глазами в вариантах:

- стоя прямо;
- стоя прямо, голова откинута назад;
- стоя прямо, голова наклонена к плечу;
- корпус наклонён вперёд;
- корпус наклонён в сторону;

б) быстрые круговые раскручивания корпуса с открытыми или закрытыми глазами, стоя на месте;

в) последовательные быстрые кувырки вперёд или назад;

г) прыжки на двух ногах с поворотами на 180° или 360° в одну сторону;

д) быстрые перекачивания вокруг продольной оси тела из положения лёжа на полу, руки над головой.

После выполнения этих движений ученики должны резко остановиться по сигналу тренера и немедленно выполнить следующие действия:

а) встать на ширине плеч, свести ноги вместе на 6, 4 или 2 счёта и стоять с закрытыми глазами до полного прекращения иллюзий вращения;

б) пройти 5-6 м по прямой линии с открытыми или закрытыми глазами;

в) встать на ширине плеч и медленно коснуться кончика носа указательным пальцем;

г) зафиксировать положение равновесия в позе Ромберга;

д) зафиксировать положение равновесия на одной ноге с наклоном корпуса вперёд («ласточка»);

- е) зафиксировать положение равновесия на одной ноге с наклоном корпуса в сторону.
- ж) начать салочки с партнёром;
- з) нанести 2 удара по лапам на точность;
- и) выполнить бой с тенью.

Учись защищаться

В этой игре один участник находится в боевой стойке и последовательно блокирует удары набегающих на него друг за другом спортсменов (4-5 человек). Через 1 мин. на место защищающегося становится следующий спортсмен и т. д. Удары наносятся не в полную силу. По заданию тренера все нападающие наносят один и тот же удар или каждый из них может наносить любой удар.

В другом варианте игры участники, наносящие удары, располагаются по окружности, а защитник движется внутри круга, переходя от одного нападающего к другому, и блокирует их удары.

Игры в спортивном лагере

Во время пребывания в летних спортивных лагерях для подростков рекомендуются (кроме перечисленных выше) следующие игры:

- «вышибалы»;
- «картошка»;
- метание дротика с тряпкой на поле и бег за ним;
- метание шишек группой ребят в одного, который должен уклоняться;
- метание камней на дальность;
- сталкивание партнера с бревна;
- салочки между деревьями.

5.1.5 Спортивные игры

Рекомендуется проведение соревнований по таким массовым спортивным играм, как баскетбол, стритбол (баскетбол на одно кольцо), мини-футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другим, правила которых общеизвестны и понятны детям и подросткам. Материальная база ДЮСШ Кёкусинкай каратэ позволяет играть почти во все из них круглогодично. Играть лучше по упрощенным правилам, но с сохранением основных принципов каждой игры.

5.2 Парные и групповые взаимодействия

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

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

Салочки

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

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;
- каждый выполняет индивидуальное задание;
- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);
- один только нападает, другой защищается;
- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;
- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки.

Варианты:

- а) коснуться макушки пальцами;
- б) коснуться ушей пальцами;
- в) коснуться лба основанием ладони;
- г) коснуться плеч пальцами;
- д) коснуться локтей пальцами;
- е) коснуться груди ладонью;

- ж) коснуться области нижних ребер ладонью;
- з) коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами; и) коснуться позвоночника пальцами;
- к) коснуться затылка пальцами;
- л) выполнить захват и резкий рывок за шею;
- м) наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
- н) выполнить подсечку;
- о) в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
- п) задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
- р) задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках («сэй-дза»);
- с) задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях; т) задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
- у) задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи, выполняемые при взаимном захвате кистей одноимённых рук в «замок».

Перемещения

Парные упражнения на перемещение являются важнейшим элементом в курсе обучения каратэ и позволяют перейти от выполнения ударной техники на месте к способам ее тактического применения в реальном бою, а также учат спортсмена защищаться не только блоками, но и уходами. Упражнения на перемещения выполняются быстро, предельно собранно, с полной мобилизацией двигательной реакции. Рекомендуется частая смена партнеров, а также включение в упражнение вестибулярных помех -вращений, кувырков. Основной вид упражнений - «зеркало», когда один из партнеров является ведущим и определяет направление и скорость движения, а другой, играя роль «отражения», стремится мгновенно дублировать перемещения первого партнера, следуя за ним, как тень, не допуская при этом сокращения или увеличения дистанции.

Парные перемещения выполняются в трех основных режимах:

- 1) без контакта между партнерами, но с сохранением заданной дистанции: дальней (~ 100 см), средней (~ 60 см), ближней (~ 30-40 см);
- 2) с контактом кончиками пальцев без нажима, в том числе с закрытыми глазами; 3) первый партнер держит макивару, по которой второй партнер при малейшей возможности наносит оговоренные или любые удары, не переставая при этом перемещаться.

Варианты:

- а) «Зеркало» с перемещениями вперед-назад без вращений;
- б) «Зеркало» с перемещениями вправо-влево без вращений;
- в) «Зеркало» с перемещениями по 4 направлениям (вперед-назад, вправо-влево) без вращений;
- г) «Зеркало» без перемещений ведущего партнера, но с его поворотами в любую сторону на любой угол, стоя на месте. Второй партнер при этом перемещается по кругу вокруг первого.;
- д) «Зеркало» с произвольными перемещениями и поворотами;
- е) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает прямые удары ногами и руками. 2-й партнер, находясь на заданной дистанции, защищается без блоков челночными перемещениями (назад-вперед) или сайд-степами.;
- ж) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает круговые удары руками и ногами. 2-й партнер, находясь на заданной дистанции, защищается без блоков сайд-степами или круговыми уходами, не разрывая дистанцию.;
- з) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает любые удары руками и ногами. 2-й партнер защищается перемещениями без блоков, по возможности без увеличения дистанции.;
- и) Двое игроков, согласованно перемещаясь, стараются взять третьего в «тиски», обходя его с разных сторон. Третий участник, препятствуя охвату, старается занять такое положение, чтобы оба его преследователя оказались перед ним, причем один закрывал бы другого.;
- к) 1-й партнер, «подрезая углы» 2-му, стремится не выпустить его из угла площадки;
- л) 1-й партнер, выполняя резкие рывки вправо и влево, стремится забежать за спину 2-го партнера, препятствующего этому;
- м) 1-й партнер становится в 1 м от подвешенного мешка и «защищает» его. 2-й партнер в течение 10 сек должен забежать за 1-го и коснуться мешка рукой или ногой.;
- н) 1-й партнер становится в 1 м от положенной на пол боксерской лапы и «защищает» ее. 2-й партнер в течение 10 сек должен забежать за 1-го и наступить на лапу ногой.

Бой на расстоянии

1. Партнёры находятся на расстоянии 10-15 м друг от друга и имитируют боевые действия, периодически

сближаясь на один шаг по команде тренера, до тех пор, пока расстояние между ними не сократится до минимума.

Варианты:

а) один нападает, другой защищается; б) один нападает, другой защищается и контратакует;

в) один нападает, другой проводит встречные удары;

г) обоюдный бой.

2. Партнёры на расстоянии 10-15 м. Один бросает другому теннисный мяч или пояс, связанный узлом. Второй партнёр перед тем, как поймать мяч, наносит удар ногой в воздух. После этого партнёры сближаются на один шаг. Второй партнёр бросает мяч первому и т. д. Упражнение продолжается до тех пор, пока расстояние не сократится до минимума.

Борьба

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

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

Борцовские упражнения имеют ярко выраженный соревновательный характер. Их ценность в том, что каждый участник должен проявлять максимальную волю к победе, а это очень важно в единоборствах. Борьба интенсивно развивает силу и силовую выносливость, приучает терпеть боль и находить путь к победе в самых тяжелых ситуациях.

Варианты:

1. В положении стоя противники сцепляются пальцами рук. Задача - за счет силы кистей принудить противника опуститься на колени.

2. В положении стоя противники зацепляются согнутыми запястьями одноименных рук, кулаки сжаты. Задача - за счет резких надёргиваний притягивать запястье противника к своей груди.

3. В положении стоя противники накладывают ладони на плечи друг друга. По сигналу они начинают взаимное переталкивание.

4. В положении стоя противники накладывают левые ладони на левое плечо друг друга, а правыми кистями сцепляются в «замок». По сигналу начинается взаимное переталкивание. Затем упражнение повторяется в противоположном захвате.

5. Борьба руками (армрестлинг): в положении лежа на животе лицом друг к другу, в положении полуприседа с упором локтя в колено.

6. Натаскивание зацепом согнутых пальцев одноименных рук: мизинцев, безымянных, средних, указательных.

7. Противники садятся на параллельные скамьи лицом друг к другу, колени одного из них находятся между коленями другого. По сигналу первый начинает разводить бедра, а второй - сжимать.

8. Натаскивание зацепом кистей одноименных рук.

9. Натаскивание захватом за пояс: одноименными руками, обеими руками.

10. Натаскивание захватом за шею: одноименными руками, обеими руками. 11. Каждый участник стремится обхватить своего противника обеими руками, приподнять и вынести за обозначенную черту.

11. Участники выполняют взаимный кольцевой обхват друг друга за корпус обеими руками, при этом у каждого из них одна рука находится снаружи, а другая внутри обхвата. Побеждает тот, кто за установленное время большее число раз оторвал своего противника от земли.

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

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

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

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

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

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

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

19. «Петушиный бой»: перемещаясь скачками на одной ноге, каждый стремится сбить другого ударом плеча в корпус. Руки находятся за спиной.
20. Находясь в приседе, противники стремятся вывести друг друга из равновесия толчками ладоней в плечи.
21. Противники сидят на полу друг напротив друга, упершись стопами и держась двумя руками за короткую палку или сложенный вчетверо пояс. Задача - резкими рывками приподнимать противника от пола.
22. Стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Наклоняясь вперед, отрывать противника, от земли. Вариант: противники держатся обеими руками за палку над головой.
23. Первый партнер, прижав руки к корпусу, с разбега набегает на второго, который должен согнутыми руками выполнить амортизирование, оставаясь на месте.
24. Находясь в борцовской стойке, противники стараются провести друг другу бросок на спину захватом двух коленей.
25. Переталкивание в положении спина к спине: стоя, сидя на полу. Руки скрещены на груди.
26. То же, с зацепом локтями.
27. Стоя на коленях, руки за спиной, переталкивание грудью.
28. То же, руки выпрямлены в стороны, ладонь в ладонь.
29. Переталкивание боками в положении стоя на коленях, руки опираются на пол. Варианты: голова к голове, голова к ногам.
30. Партнеры лежат на животах лицом друг к другу, держась руками за сложенный пояс или короткую палку. Натаскивание на себя, пытаюсь отползти назад.
31. Противники сидят на полу спина к спине, сцепившись локтями, каждый пытается согнуть корпус вперед, отрывая противника от пола.
32. Из того же исходного положения каждый пытается наклониться вправо (влево).
33. Лежа на спине, уворачиваться и отбиваться руками и ногами от забегающего с разных сторон противника, который стремится нанести удар кулаком в живот.
34. По сигналу один участник начинает быстро уползать на коленях с опорой руками о пол. Другой партнер догоняет и удерживает его, применяя удержания, болевые и удушающие приёмы. Задача первого партнёра — преодолеть определённое расстояние в заданное время.
35. Первый партнер лежит на спине, захватив рукой кимоно на груди. Второй партнер садится сбоку от него и устанавливает свои ноги поверх лежащего, а предплечьями выполняет зацеп руки противника под локтевым сгибом. Задача второго партнера - тяговыми и рывковыми воздействиями разогнуть руку лежащего и сорвать захват кимоно; задача первого - удержать захват. Запрещается воздействовать на пальцы и кисть руки, удерживающей захват.
36. Противники садятся друг напротив друга. Каждый берет правую (левую) ногу другого под мышку для выполнения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу оба начинают ущемление. Проигрывает участник, первым не выдержавший боли и подавший знак о прекращении борьбы. Возможно выполнение этого упражнения вдвоем, в этом случае участники располагаются по треугольнику.
37. Стоя на коленях с упором ладонями в пол, выполнять переталкивание головами (верхней частью лба). Между головами положить сложенное кимоно.
38. Борьба в партере в течение 2-3 мин. За удержание на лопатках дается 1 очко, за болевой прием 5 очков, за удушающий прием 5 очков.
39. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать за спиной руки (запястья) третьего с помощью пояса, уложив его лицом вниз.
40. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать ноги третьего с помощью пояса (в области щиколоток).
41. За 2-3 мин, первый участник должен отобрать у второго пояс, скрученный в «колобок» (за счет узлов).
42. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз оторвать его от ковра, приподнимая его таким образом, чтобы тот не касался ковра ни одной точкой тела. Вариант: двое поднимают третьего.
43. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин., второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на спину.
44. Первый участник лежит на спине. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на живот.
45. Первый участник выполняет удушающий захват шеи второго участника, которому необходимо освободиться за 10-15 сек.

46. Два участника должны за 2-3 мин. снять пояс с третьего. Перед началом борьбы пояс повязывается на бёдрах по всем правилам.

Набивание тела

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

Варианты:

1. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые удары.
2. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые серии ударов.
3. Партнеры одновременно наносят удары друг другу, не блокируя их. Каждый работает в своем режиме, не подстраиваясь под другого.
4. Первый партнер под счет наносит оговоренные одиночные удары по мешку. Второй выполняет набивание живота первого:
 - а) за долю секунды до удара по мешку;
 - б) в момент удара по мешку;
 - в) на долю секунды после удара по мешку.
8. «Набивание с ответами». Первый партнер непрерывно набивает второго. Через каждые 4-5 ударов второй партнер выполняет контратакующий удар или серию ударов.
9. «Вылавливание». Первый партнер непрерывно набивает второго. Второй партнер контратакует только тогда, когда первый нанесет заранее оговоренный удар.
10. «Человек-мельница». Первый партнер поочередно переступает ногами, высоко поднимая колени, с одновременными вращательными движениями руками в плечевых суставах. Второй партнер, отслеживая открывающиеся участки тела первого, выполняет набивание одиночными или серийными ударами. Вариант: первый партнер работает с закрытыми глазами.
11. Синхронные встречные набивания: сото-укэ на сото-укэ, ути-укэ на ути-укэ, сэйкэн на сэйкэн, уракэн на уракэн, сюто на сюто. локоть на локоть, голень на голень.
12. Первый партнер выполняет приседания. Второй партнер наносит лоу-кики или другие удары при каждом вставании первого.
13. Первый партнер выполняет подъемы корпуса, сидя на полу («качает» пресс). Второй партнер кулаком выполняет набивание пресса первого:
 - а) во время подъема корпуса;
 - б) в момент опускания корпуса.
16. Подготовка к экзамену на 4 кю. Первый партнер выполняет Сантин-но ката с дыханием Ибуки. Второй выполняет набивание в моменты акцентированных выдохов.
17. Набивание тела сразу же после силовой работы: борьбы, приседаний, отжиманий на кулаках, подъемов туловища сидя, топтания ногами на животе лежащего партнера и т. п.
18. Мягкое набивание спины ладонями. Первый партнер «заваливается» назад, второй выполняет обеими руками мягкие толчки ладонями в спину.

5.3 Упражнения с поясами

Упражнения с нанесением ударов поясами

Используются пояса, сложенные вчетверо. Бить в полную силу и по голове запрещается, однако удары должны быть быстрыми и хлесткими. Возможны различные режимы работы:

- один нападает, другой защищается блоками;
- один нападает, другой защищается уклонами и перемещениями;
- один нападает, другой защищается и контратакует (без контакта);
- противники ведут обоюдный бой.

Варианты:

1. работа одной рукой, другая рука используется для защиты;
2. в каждой руке по поясу;
3. бить только по ногам;
4. бить только по корпусу;
5. бить по ногам и по корпусу;
6. бить поясом (поясами) и одновременно наступать на ноги;
7. работа в нестандартных положениях: в приседе, стоя на коленях, сидя на пятках (сэй-дза);
8. работа в вариантах «двое против одного», «двое против двоих», «все против всех»;
9. Группа выстраивается в две шеренги лицом друг к другу, у каждого в руке пояс. Один участник должен пробежать между шеренгами, на ходу защищаясь от ударов, наносимых всеми стоящими в шеренгах спортсменами.

Упражнения для улучшения реакции

1. Один из партнеров быстро раскручивает над головой пояс, на конце которого завязано несколько узлов (для тяжести). Другой партнер, находясь лицом к первому, приседает и подпрыгивает, стараясь уклониться от ударов по ногам и голове. Варианты:

- а) пояс вращается на высоте головы;
- б) пояс вращается низко над полом;
- в) при каждом обороте уровень удара может произвольно меняться.

2. Оба партнера находятся в движении. Первый партнер на 1 сек. поднимает перед собой пояс, сложенный вчетверо, растягивая его руками. Он может перемещать его в вертикальное, горизонтальное или наклонное положение. Второй партнер должен немедленно нанести по поясу наиболее подходящий удар рукой или ногой. Например, по вертикальному поясу можно наносить цуки, маэ-гэри, ёко-гэри, маваси-гэри, какэ-цуки, усиро маваси-гэри, по горизонтальному - ороси какато-гэри, хидза гаммэн-гэри, маэ-гэри, цуки, по наклонному - сита-цуки (снизу), хидза маваси-гэри (снизу), ороси какато-гэри с косым направлением удара (сверху), маваси-гэри сверху вниз с проносом (сверху), усиро маваси-гэри сверху вниз (сверху), ороси какэ-цуки (сверху) и т. д.

Упражнения для развития быстроты

1. Салочки с поясами в руках (см. раздел «Игры без разделения на команды»).

2. Двое партнеров растягивают пояс на высоте колена. Третий партнер в течение 1 мин. должен как можно больше раз перепрыгнуть через пояс и обратно.

Варианты:

- а) прыжок лицом к поясу, приземление, поворот на месте лицом к поясу, прыжок и т. д.;
- б) прыжок поочередно правым и левым боком;
- в) прыжок лицом к поясу, прыжок назад спиной к поясу и т. д.;
- г) прыжок лицом к поясу, в воздухе разворот на 180° и т. д.

3. Двое партнеров растягивают пояс на высоте колена. Третий партнер в течение 1 мин. выполняет на скорость последовательно перепрыгивания через пояс и подползания под ним.

4. Пояс лежит поперечно на полу. В течение 30с выполнять одно из следующих заданий с максимальной частотой:

- И. п. - боевая стойка, носок передней ноги перед поясом. Переступать передней ногой через пояс и обратно, не касаясь его;
- И. п. - боевая стойка, пояс сзади, пятка задней ноги перед поясом. Переступать задней ногой назад через пояс и обратно, не касаясь его;
- И. п. - боевая стойка перед поясом. Перешагивать через пояс приставным шагом (обеими ногами) и возвращаться на место приставным шагом, не касаясь пояса;
- И. п. - боевая стойка, пояс поперечно между ногами. Менять ноги прыжком («разножки»), не касаясь пояса;
- И. п. - упор лежа (на ладонях), пояс поперечно перед руками. Перескоки одновременно двумя руками за пояс и обратно, не касаясь его;
- И. п. - упор лежа (на ладонях), одна рука слегка выдвинута вперед, другая назад, пояс поперечно между руками. Менять руки одновременными перескоками («разножки руками»).

Упражнения для развития прыгучести

Вся группа учеников делится на две подгруппы. Первая подгруппа (в ней должно быть 16-20 человек) располагается в две шеренги лицом друг к другу. Каждая пара растягивает пояс на определенной высоте. Члены другой подгруппы в течение 1-3 мин выполняют перепрыгивание через последовательно растянутые пояса. Пары с поясами могут располагаться и по кругу, в этом случае перепрыгивающие участники избегают от необходимости каждый раз бежать к началу колонны, однако режим работы будет более интенсивным.

Варианты:

- а) Все пояса натянуты на уровне колена. Перепрыгивать, захлестывая голени назад;
- б) Все пояса на уровне колена. Перепрыгивать, подтягивая колени к плечам;
- в) Чётные пояса на высоте бедра, нечётные - на высоте колена;
- г) Все пояса на высоте бедра;
- д) Чётные пояса на высоте плеча, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и подседы;
- е) Все пояса на высоте груди. Последовательно выполнять нырки и выпрямления;
- ж) Чётные пояса на высоте плеча, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хидза-гэри (чередуя ноги);

з) Чётные пояса на высоте головы, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хайсоку-кэагэ (чередую ноги).

Упражнения для развития силы

1. Один партнёр обводит пояс вокруг корпуса другого и, держась за концы пояса, выполняет тягу назад. Передний партнёр должен двигаться вперёд, преодолевая сопротивление заднего партнера.

2. То же, но во время движения передний партнёр наносит удары руками и ногами в воздух. Возможно выполнение с отягощениями в руках и на ногах.

3. Один конец пояса намотан на кулак переднего партнёра, другой конец в руках у заднего. Передний партнёр наносит удары рукой в воздух, преодолевая легкое сопротивление заднего и стараясь не искажать форму (траекторию) ударов.

4. То же, но наносить удары н5. Волочение зацепом пояса за талию лежащего на полу партнёра (или сидящего на специальном брезентовом коврик):

а) лицом вперед;

б) спиной вперед.

6. То же, но выполняя тягу импульсивными рывками в форме ударов ой-цуки, гяку-цуки, сита-цуки, какэ-цуки. Конец пояса зажат в кулаке.

7. То же, но выполняя тягу импульсивными вращательными рывками тазового пояса с зацепом пояса за бедро, голень:

а) задней ноги;

б) передней ноги.

6. Комплексный контроль

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

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

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

2. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО).

3. Этапные комплексные обследования (ЭКО).

4. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной

деятельности;

оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 16

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

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

Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии

здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачами УКО являются:

диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;

диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;

комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

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

Таблица 17

Программа углубленного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Оценка состояния организма	
8. Состояние вегетативной нервной системы	
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
10. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
11. Оценка состояния системы крови	
12. Оценка состояния эндокринной системы	
13. Оценка состояния системы пищеварения	
14. Оценка состояния мочеполовой системы	

Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача определить уровень различных сторон подготовленности каратистов после завершения определенного тренировочного этапа.

Таблица 18.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки их интенсивности.	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование контрольных спаррингов, анализ параметров.	Время (мин), частота сердечных сокращений. Процентное распределение; объема и интенсивности средств подготовки.

	Аналитический анализ.	
Уровень технико-тактической подготовленности СД.	Модельные фрагменты тренировки.	Модельные характеристики.
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности.	Тест-тренировки направленного воздействия.	Сила, выносливость, быстрота.
Определение психофизиологических характеристик.	Анкетирование, тестирование.	
Контроль за адаптацией основных систем организма.	Кардиография, биохимия.	Параметры ЭКГ и сердца, лактат.

Текущее обследование (ТО)

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

Программа текущего обследования

Таблица 19

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Величина тренировочной нагрузки в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность: $A = t \cdot I$, где I - время работы по заданиям (мин), I - интенсивность в баллах.

Шкала интенсивности (пульс уд/сек - баллы): 19-1; 20-2; 21-3; 22-4; 23-5; 24-6; 25-7; 26-8; 27-10; 28-12; 29-14; 30-17; 31-21; 32-25; 33 и < 33.

Для экспресс-контроля за адаптацией спортсмена к тренировочной работе перед каждой тренировкой рассчитывается Индекс Функционального Состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление спортсмена.

где ЧП - частота пульса уд/мин; ДД - диастолическое давление; СД - систолическое давление; В - возраст; МТ - вес; Р - рост.

Таблица №

Шкала оценки ИФС

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	<0,675
Средний	0,676-0,825

Выше среднего	0,826-1
Высокий	>1

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег на 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание - разгибание рук в упоре лежа (девушки); бег на 1000 м.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей, и динамика: показателей вносится в индивидуальную карту занимающихся.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды;

прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение ноги параллельно и толчком двумя ногами совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды;

подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху - исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тестирование общей физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста

Тест заключается в подъемах на ступеньку высотой 50 см для юношей и 41 см для девушек в течение 5 мин в темпе 30 подъемов в 1 мин (или 2 шага в 1 с). Два шага - левой и правой - подъем и два шага - спуск. Если темп работы не выдерживается, то работа прекращается и фиксируется ее продолжительность. После окончания работы подсчитывается количество пульсовых ударов за 30 с второй минуты восстановления (с 60-й по 90-ю с) и вычисляется индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ):

Работоспособность считается низкой при ИГСТ менее 55, ниже средней при 55-64, средней при 65-79, хорошей при 80-89 и отличной при ИГСТ выше 90 единиц.

Определение гибкости

Гибкость - это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой. Оценить гибкость можно, предложив испытуемому наклониться до стула, стола или другой плоскости и достать кончиками пальцев возможно ниже данного уровня. Если испытуемый не дотягивается до уровня опоры, принятого за нулевой уровень отсчета, то гибкость его мала. Чем глубже наклон (его можно измерить в сантиметрах), тем лучше гибкость.

Определение анаэробных возможностей человека по показателю максимальной анаэробной мощности (МAM)

Анаэробные возможности человека определяются его способностью производить работу в анаэробных условиях - за счет образования энергии при распаде аденозинтрифосфата (АТФ), креатинфосфата

(КрФ) и гликолиза (безкислородного распада углеводов). Эти возможности определяют мощность интенсивной кратковременной работы и характеризуют адаптацию тканей организма к недостатку кислорода. Рост анаэробной мощности лежит в основе развития качества быстроты (скоростных возможностей организма). При массовых обследованиях для определения максимальной анаэробной мощности (МАМ) используют эргометрический тест, разработанный Р. Маргария с сотрудниками (1966). В тесте определяется мощность бега вверх по лестнице с максимальной скоростью за короткий промежуток времени. Длину лестницы выбирают так, чтобы время бега составляло приблизительно 5-6 с, так как при большей продолжительности скорость бега будет снижаться. Примерная длина лестницы - 5 м, высота подъема - 2,6 м, наклон более 30 градусов. Испытуемый располагается на расстоянии 1-2 м. от лестницы и по команде с максимальной скоростью взбегает вверх по лестнице. С помощью секундомера регистрируется время бега по всему маршруту или на избранном отрезке. Линейкой измеряется высота ступеней, подсчитывается общее их число и из этих данных определяется общая высота подъема. Мощность выполненной работы или МАМ подсчитывают, зная вес испытуемого - p (кг), общую высоту подъема - h (м) и время пробегания - t (с), по формуле

Полученную величину можно представить в Ваттах ($1 \text{ кгм} = 9,81 \text{ Вт}$) или килокалориях в 1 мин ($1 \text{ Вт} = 0,14 \text{ ккал}$).

У детей и подростков с возрастом МАМ повышается; ее наибольшая величина отмечается в возрасте 19-29 лет, а с 30-40 лет и далее происходит снижение МАМ. У нетренированных людей МАМ составляет примерно 60-80 кгм с-1, а у спортсменов 80-100 кгм с-1.

Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний - теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы - 10 с. Подсчитывается число нанесенных за 10 с точек, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50-60 уд./10 с, а у спортсменов - порядка 60-80 уд./10 с.

Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводят с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50-60 см) делается отметка посередине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого - схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Измерение максимальной произвольной мышечной силы

Существует понятие максимальной мышечной силы, которая развивается при чрезвычайных стрессовых ситуациях или искусственном электрическом раздражении. Однако при обычном произвольном сокращении мышц эта величина обычно не достигается, проявляемая при этом сила называется максимальной произвольной силой. Между этими двумя проявлениями силы существует так называемый дефицит мышечной силы - их разница, которая в процессе спортивной тренировки постепенно сокращается. Для измерения мышечной силы используется кистевой динамометр. Испытуемый трехкратно определяет максимальную мышечную силу кисти любой руки. При этом рука должна быть опущена вниз и слегка согнута в локтевом суставе. Затем эта процедура повторяется для другой руки. Высчитываются средние значения силы. Наибольший возрастной прирост мышечной силы отмечается в 14-17 лет, в 18-20 лет достигается максимальная величина силы, а с 45-летнего возраста начинается снижение мышечной силы.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС) Показатель частоты сердцебиения является одним из наиболее часто употребляемых в практике. Он используется как для характеристики деятельности сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя, так и для изучения реакций на нагрузку. Чаще всего ЧСС определяют, прощупывая пульс на лучевой артерии в области запястья. Подсчет ведут за 10 с, а затем пересчитывают в 1 мин. Для определения ЧСС покоя испытуемый должен находиться в неподвижном состоянии не менее 2-3 минут. Он должен быть изолирован от посторонних раздражителей, эмоциональных воздействий. У взрослого человека ЧСС покоя составляет 60-70 уд./мин. При развитии такого физического качества, как выносливость, у спортсменов в состоянии покоя ЧСС снижается до 40-50 уд./мин. Для контроля за ходом восстановления после нагрузки ЧСС просчитывается от момента окончания работы до возвращения показателя к исходному уровню покоя. Учитывают величину сдвига ЧСС под влиянием нагрузки, сравнивая ЧСС за первые 10 с сразу же после окончания работы с исходной ЧСС, а также длительность периода восстановления. Чем меньше повышение ЧСС и короче время восстановления, тем более адаптирован испытуемый к данной нагрузке.

Для самоконтроля за переносимостью используемых физических нагрузок и развития переутомления рекомендуется простой тест-под-счет ЧСС ежедневно утром в положении лежа, сразу же после ночного сна (В.М. Волков, Е.Г. Мильнер, 1987). Если ежедневные колебания пульса не превышают 2-4 уд./мин, значит, нагрузка соответствует возможностям организма. При больших величинах колебаний адаптация к нагрузке недостаточна, а это за недельный или месячный цикл может привести к развитию переутомления.

Исследование реакций сердечно-сосудистой системы на нагрузку по данным ортостатической пробы. Оценить степень адаптации организма к физическим нагрузкам можно по данным ортостатической пробы - «лежа - стоя». Сначала ЧСС подсчитывается в положении лежа. Затем испытуемый поднимается и через 1-2 мин ЧСС подсчитывается в положении стоя. При хорошей адаптации к нагрузкам разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд./мин. При разнице в 16-21 уд./мин функциональное состояние считают удовлетворительным, при разнице более 20 уд./мин нагрузка явно не соответствует функциональным возможностям организма, и ее следует снизить или временно прекратить тренировочные занятия.

Для определения величин ЧСС используются мониторы частоты сокращений сердца (Polar Electro). Основной его функцией является регистрация, запоминание и воспроизведение сердечного ритма (ЧСС). Созданные на основе телеметрического (беспроводного) принципа действия, мониторы ЧСС состоят из двух частей: нагрудного пояса-передатчика и наручных часов-приемников.

Основные функции и характеристики:

- постоянная регистрация ЧСС с электрокардиографической точностью и визуальной индикацией численных значений сердечного ритма;
- кардиолонгирование (поддержание ЧСС в заранее установленном диапазоне);
- память: общее время запоминаемой ЧСС более 130 часов с не ограниченным количеством файлов;
- автоматическое определение порога тренировочной кардиооптимальности;
- автоматический подсчет тренировочных энергозатрат;
- определение времени и скорости восстановления ЧСС;
- функции измерения времени: часы, будильник, таймеры (для интервально-повторного метода тренировки), еженедельник, календарь;
- специальные возможности для плавания (водонепроницаемость), велосипедного и других видов спорта;
- взаимосвязь с персональным компьютером.

Оценка функционального состояния дыхательной системы по данным частоты дыхания в покое

Индивидуальные особенности регуляции дыхания и адаптации к нагрузке можно оценить по показателю частоты дыхания (ЧД) в состоянии покоя. Подсчет ЧД производится в положении сидя, в момент расслабления мышц испытуемого. Количество дыхательных движений подсчитывают за 1 мин, прикладывая ладонь к передней брюшной стенке под мечевидным отростком грудины. Считают ЧД за несколько минут (3-5 мин и вычисляют среднюю величину. У взрослого нетренированного человека ЧД составляет 16-20 дых./мин, у спортсменов ЧД снижена до 10-12 дых./мин).

Определение коэффициента экономичности кровообращения (КЭК)

Состояние сердечно-сосудистой системы определяется по величине коэффициента экономичности кровообращения. Он рассчитывается по формуле:

$$КЭК = (АД с - АД д) \times ЧСС \text{ в мин};$$

где - КЭК - коэффициент экономичности кровообращения;

- АД - показатель артериального давления систолического;

- АДд - показатель артериального давления диастолического;

- ЧСС - частота сердечных сокращений за 1 минуту.

Показатель КЭК в норме равен 2300 условных единиц - зона полного восстановления; до 3000 условных единиц - зона оптимального утомления; до 4000 - критическая зона; свыше 4000 условных единиц - опасная зона.

Измерения следует проводить в одно и то же время, например утром в дни после восстановления перед нагрузкой.

Определение индивидуального суточного биоритма

Функциональное состояние и работоспособность человека зависят от ритмичности внутренних процессов в организме (ритмов мозга, частоты сердцебиений и дыхания, пищеварительных периодов, длительности сна и отдыха и др.) и от периодических изменений внешних воздействий (изменений атмосферного давления и температуры окружающей среды, магнитных полей, шума, освещенности и пр.). Возникающие при этом периодические изменения состояния и работоспособности организма называются

биоритмами. Различают суточные, недельные, месячные, сезонные (годовые) и многолетние биоритмы. Со сменой дня и ночи связаны суточные биоритмы. В зависимости от времени суток варьирует заболеваемость человека, его чувствительность к лекарствам, реакция на физические и умственные нагрузки, проявления его физических качеств, способность к обучению. В основном отмечают повышение работоспособности и активности жизнедеятельности в дневные часы и снижение ночью (около 4-5 часов). Однако имеются индивидуальные различия в проявлениях суточных биоритмов. У некоторых лиц (так называемых «жаворонков») наиболее высокий уровень работоспособности отмечается в утренние часы (9-13 час). Их около 20-25% из общего числа населения. Другие, наоборот, наиболее работоспособны вечером (21-1 час). Это - «совы», их около 30-40%. Остальные (около 50%), так называемые «голуби» или аритмики, сохраняют высокую работоспособность на протяжении всей средней части дня. Соответственно этим индивидуальным особенностям определяется эффективность тренировочных занятий и результативность выступлений в соревнованиях, наиболее высокие в периоды, адекватные своему типу суточного биоритма.

Для определения индивидуального суточного биоритма следует на протяжении нескольких дней (3-5 или более) регистрировать показатели различных функций (артериальное давление, ЧСС, силу мышц и др.), а также показатели двигательных возможностей (гибкость, время реакции, РДО, теппинг-теста и пр.). При достаточной информативности можно ограничиться одним из данных показателей, либо использовать 2-3 и более. Измерения следует проводить 4-5 раз в сутки: в 8 час, 12 час, 16 час, 20 час и 24 часа. Для большей наглядности результаты можно представить графически, накладывая одну суточную кривую на другую, что позволит легко выявить периоды наибольшей работоспособности. Следует также помнить, что при различных заболеваниях картина суточного биоритма нарушается. При дальних переездах, связанных со сменой часовых поясов, происходит перестройка суточного биоритма соответственно новому характеру смены дня и ночи. Такая перестройка занимает около 1-2 недель, но она не связана с изменением индивидуального типа суточного биоритма.

Измерение времени простой двигательной реакции

Время двигательной реакции, или скрытое (латентное) время сенсомоторной реакции человека, является одной из наиболее важных характеристик функционального состояния центральной нервной системы и развития физического качества быстроты. Этот показатель измеряется временем от подачи сигнала (свет, звук, речевая команда) до ответного движения испытуемого. Оно складывается времени, затрачиваемого на восприятие сигнала, его обработку в коре больших полушарий и формирование двигательного ответа. Наименьшее время реакции достигается к 15 годам, а с 35 лет увеличивается, если нет специальной тренировки. У спортсменов время двигательной реакции (100-200 мс) короче, чем у людей, не занимающихся физическими упражнениями и спортом (200-300 мс).

Приблизительная оценка времени двигательной реакции возможна с помощью линейки (длиной 30-50 см) или гимнастической палки с делениями через 1 см. Линейка или палка удерживается экспериментатором вертикально так, чтобы нижний конец с началом от-1 чета делений находился между большим и указательным пальцами вытянутой вперед руки испытуемого. При отпускании палки испытуемый должен как можно раньше успеть схватить ее. Учитывается в сантиметрах место захвата по верхней части кисти. После 3-5 проб вычисляется средняя полученная величина. Чем она меньше, тем короче время реакций.

Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Требования к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным в Федеральном стандарте.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

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

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы .

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Медицинболы	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)			
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
2.	Кимоно для каратэ (доги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
4.	Пояс (оби)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
5.	Протектор - бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
6.	Протектор на грудь женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	
7.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	-	-	

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (10-11 лет)

Упражнения		Возраст	
		10 лет	11 лет
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
3.	Сгибание рук в упоре лежа за 2 мин (кол-во раз)	20	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с ноги закреплены (кол-во раз)	6	8
5.	Прыжок в длину с места, см	210	220
6.	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, см	320	350

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (12-13 лет)

Упражнения		12 13 лет		
		До 40кг	До 50 кг	Св. 50кг
1.	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
2.	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,20
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,5	8,0
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	8	8	6
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол раз)	6	5	2
7.	Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	9,3	9,9	12,2
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	12	12	10
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	6	4
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	12	12
11.	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, см	390	400	420
12.	Бег 3000м	13,50	14,00	14,20

13.	Прыжок в длину с места см	230	225	210
-----	---------------------------	-----	-----	-----

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (14-15 лет)

Упражнения		14-15 лет		
		До 45кг	До 60 кг	Св. 60кг
1.	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
2.	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,3	7,6
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	18	16	12
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	80	60	50
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол раз)	12	10	8
7.	Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	9,3	9,8	10,0
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	12	12	10
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8	6	4
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	18	16	12
11.	Бег 3000м	13,30	13,50	14,00
12.	Бросок набивного мяча 3кг двумя руками из-за головы, см	550	660	700
13.	Шпагат (градусы)	180	180	180
14.	Прыжок в длину с места см	230	240	220

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (16-17 лет)

Упражнения		16-17 лет		
		До 55кг	До 70 кг	Св. 70кг
1.	Бег 30 м (с)	4,6	4,7	5,1
2.	Бег 400 м (мин, с)	1,06	1,04	1,10
3.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,3	7,6
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	24	18	16

5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	100	80	60
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол раз)	18	10	8
7.	Лазанье по канату (5 м) без помощи ног (с)	9,3	9,8	10,0
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	22	18	16
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	12	10	8
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	25	23	18
11.	Бег 3000м	11,50	12,30	13,00
12.	Бросок набивного мяча 3кг двумя руками из-за головы, см	600	700	800
13.	Шпагат (градусы)	180	180	180
14.	Прыжок в длину с места см	250	250	240

Примечание: для каратистов 90 и свыше 90 кг отдельные нормативы могут быть снижены на 20%.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1988
2. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор.-М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, .-М.: Физкультура и спорт, 1980
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт, 1981
- 5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры- М.: Физкультура и спорт, 1977
- 6.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.М.: ООО « Издательство Астрель»; ООО « Издательство АСТ», 2002
- 7.Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 1999
8. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 1986
- 9.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие.- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007
- 10.Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин канн каратэ- Екатеринбург,Изд-во УГГУ, 2007