

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с дополнениями и изменениями);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16февраля 2015 г.№ 138, зарегистрированном в Минюсте РФ 18 марта 2015 года № 36489;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Министерства спорта Российской Федерации №ВМ-04-10/2554 от 12 мая 2014г.).

* 1. **Характеристика вида спорта**

Киокусинкай - контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ. В переводе слово киокусинкай обозначает «общество абсолютной истины» или «предельная реальность». В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств. Это чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - запрет ударов в голову руками. Визитной карточкой киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин. Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамешивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа. По спортивным правилам в киокусинкай запрещены удары и действия, способные вызвать серьезные расстройства здоровья: в спину, лицо, шею, рубящие, секущие и колющие удары.

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

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

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

Кумитэ - понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками.

Киокусинкай – система, всесторонне воспитывающая человека от начала до полного созревания и развития личности, претендует на мировоззренческую роль в жизни человека.

**1.2 Организация тренировочного процесса по киокусинкай**.

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

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

-составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки в киокусинкай**

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

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

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

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

4.Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.

5.Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

7.Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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

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

-продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

-преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

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

-индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Процесс многолетней подготовки по киокусинкай делится на 4 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства. Процесс многолетней подготовки по киокусинкай может осуществляться по двум направлениям: ката, категория.

Этап начальной подготовки (ката, категория) – продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

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

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

- овладение основами техники и тактики киокусинкай, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различныхвидах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований. Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

- совершенствование в технике и тактике киокусинкай, накопление соревновательного опыта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ката, категория) (срок обучения неограничен) совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являют подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.**

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по киокусинкай: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов. Комплектование групп спортивной подготовки по киокусинкай, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Киокусинкай» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Программа спортивной подготовки по киокусинкай реализуется на четырех этапах: этапе начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, по двум направлениям: ката, категория.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай указаны в таблице:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы ( лет) | Наполняемость групп  ( чел) |
| **Ката** | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |
| **Категория** | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 3 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной**

**подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Ката** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка  ( %) | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 | 10-13 | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка  ( %) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 |
| Техническая подготовка  ( %) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ( %) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 3-5 |
| Участие соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-13 |
| **Категория** | | | | | | |
| Общая физическая подготовка  ( %) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 25-32 | 29-38 | 29-38 |
| Специальная физическая подготовка  ( %) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 23-29 |
| Техническая подготовка  ( %) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 26-34 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ( %) | **1-4** | **2-3** | **4-5** | **3-4** | **2-3** | **2-3** |
| Участие соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | **-** | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнования | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Ката** | | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| **Категория** | | | | | |
| Контрольные | - | - | 3 | 4 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 |

-

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

на этапе начальной подготовки- 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

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

**Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный нориатив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%. Данный режим в полной мере позволяет освоить программный материал, и не превышает предельные нормы тренировочной нагрузки, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по киокусинкай. На всех этапах обучения на Программе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером - преподавателем и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена. В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке

* 1. **Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в детско-юношескую спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по киокусинкай.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению ката: на этап начальной подготовки - 7 лет; на тренировочный этап – 10 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет; на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу по направлению категория: на этап начальной подготовки - 10 лет; на тренировочный этап – 11 лет; на этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет; на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

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

**2.2Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**2.2.1 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 | Медицимболы | 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 сетку | штук | 3 |

**2.2.2 Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Кол-во | Срок эксп | Кол-во | Срок эксп | Кол-во | Срок эксп |
| 1 | Защитные накладки на ноги | пар | На занимающегося | \_ | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Кимоно для каратэ(доги) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Перчатки  ( шингарды) | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Пояс(оби) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Протектор-бандаж для паха | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Протектор на грудь женский | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Шлем для киокусинкай | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**2.2.3 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальнаянаполняе-мость групп (человек) | Максимальнаянаполняе-мость групп (человек) | Квалифика-ция |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 8 | 10 | 30 | - |
| 2 год | 9 | 10 | 30 | - |
| 3 год | 10 | 10 | 24 | 3 юношеский разряд |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 1 год | 9 | 10 | 20 | 2 юношеский разряд – 1 спортивный разряд |
| 2 год |  | 9 | 18 |  |
| 3 год |  | 8 | 16 |  |
| 4 год |  | 7 | 14 |  |
| 5 год |  | 6 | 12 |  |

**2.3 Структура годичного цикла.**  
  
 Годичный цикл спортивной подготовки состоит из одного-двух макроциклов, связанных с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы

и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный, переходный.     
 Подготовительный период направлен на становление спортивной формы — создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.   
 В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.  
 Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:   
- общеподготовительный (или базовый) этап. Основные задачи этапа — повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6—9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2—3 микроцикла) — втягивающий — тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3—6 недельных микроциклов) — базовый — направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Общеподготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2—3 мезоцикла.  
 Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.  
Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, остальные соревнования носят подготовительный и отборочный характер и являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.  
Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:   
- этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4—6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных каратистов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Обучение проводится в форме учебно -тренировочных и теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки обучающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики. Занятия проходят на спортивной площадке в свободное от занятий учащихся в общеобразовательной школе время. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

**3.1Этап начальной подготовки (НП).**

Зачисляются обучающиеся желающие заниматься киокусинкай и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники киокусинкай, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основной принцип тренировочной работы - универсальность подготовки обучающихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки

.

**3.2 Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика каратэ. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

**3.3 Тактическая подготовка**

В период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию "тактика Кеокусинкай".Обучающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Обучает начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную обучающимися. Обучающиеся знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомятся с характеристикой боевой деятельности, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев.

**3.4 Техническая подготовка**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств. На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Обучающиеся осваивают основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Изучение основ базовой техники, изучение естественных и базовых стоек:

-статические упражнения с различной высотой выполнения стойк;.

-медленные и быстрые повороты ;

-прямолинейные движения в базовых стойках;

-комбинации ударов;

–блоки.

Особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических качеств и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшими отягощениями. На данном этапе обучающиеся начинают изучать боевое применение спортивной техники Кеокусинкай. К концу этого периода обучающиеся приобретают уверенные навыки самоконтроля. Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Совершенствование ранее изученных основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной в объеме программных знаний традиционной школы Кеокусинкай. Изучение базовых и боевых стоек: -индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом -статические упражнения с различной высотой выполнения -отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках -изучение прямолинейных перемещений -разучивание ударов, серий ударов -проведение учебных боев.

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой стороны увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий

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

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности:

-совершенствование базовых и боевых стоек;

-совершенствование прямолинейных перемещений.

**3.5 Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая способствует воспитанию этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – нравственно, умственно и физически, здесь проявляются и развиваются разнообразные отношения: спортсмен к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет, тематических вечеров, вечеров отдыха и т.д. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам обучения. Важным методом нравственного воспитания является поощрение – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

**3.6 Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки каратистов состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям Киокусинкай;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания(интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей. Методы смешанного воздействия включают: поощрения, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

**3.7 Этап Начальной подготовки (до года)**

**Общая физическая подготовка**.

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление и развитие костно-мышечного аппарата, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы. Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Средства и методы: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

-построения и перестроения на месте;

-повороты на месте и в движении;

-размыкания в строю;

-ходьба обычным шагом;

-ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы;

-различный бег;

-различные прыжки;

-упражнения с гимнастической палкой.

**Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения на развитие силовых способностей:

-подтягивания различными хватами;

-различные отжимания, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

-прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

-прыжки на двух ногах из приседа;

-прыжки с разворотами ;

-наклоны стоя к выпрямленным ногам;

-полушпагат и шпагат;

-опускание в мост из стойки с помощью рук;

-махи ногами вперед,назад ;

-общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми-акробатические упражнения

**3.8Этап начальной подготовки(свыше года)**

**Практическая подготовка**.

Общая физическая подготовка.

Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие обучающихся. Средства и методы: строевые упражнения-построения, перестроения, повороты, ходьба и бег в строю, общеразвивающие упражнения при ходьбе, упражнения для развития мышц туловища, ног, упражнения на растяжку.

Специальная физическая подготовка.

На втором и третьем году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия. Упражнения на развитие силовых способностей:

-упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений( виды подтягиваний, отжиманий) упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;

-разнообразные прыжки;

-челночный бег;

-эстафеты;

-сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами.

-полушпагаты и шпагаты;

-опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;

-махи ногами(вперед, назад, в стороны) ;

-упражнения на гибкость в плечевых суставах;

-общеразвивающие упражнения согласованность движений рук и ног;

-прыжки с разворотами;

-подвижные игры;

-кувырки вперед, назад;

-кувырок вперед через препятствие;

-переворот боком -кувырки с прямыми ногами ;

-кувырок назад с выходом на прямые руки действий.

**3.9Тренировочный этап (до двух лет)**

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка: подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы. Средства и методы:

-строевые упражнения;

-упражнения для развития мышц туловища;

-упражнения для развития мышц ног;

-упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой.

**Специальная физическая подготовка.**

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Кеокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует в свою очередь и совершенствованию технического мастерства обучающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сокращать время выполнения технического действия. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям. В занятиях преобладает специальная физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

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

-отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;

-поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

-подтягивания;

-работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;

-метание набивного мяча;

-выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;

-прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

-прыжки в длину;

-отжимания с партнером;

-приседания с партнером;

-упражнения на пресс и спину в паре;

-одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку

-метание набивного мяча;

-различные махи руками и ногами; -наклоны и вращательные движения туловищем;

-упражнения на растягивания с партнером;

-метание теннисного мячи в парах и без (в стену);

-различные специализированные игры ("Годзила","Пятнашки поясом","Регби");

-удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение;

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

-упражнения на сохранение устойчивости;

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. В киокусинкай используется естественное дыхание. Где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

**Тренировочный этап( свыше двух лет)**

**Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: -общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении -упражнения для развития мышц туловища -упражнения для развития мышц ног -упражнения на растягивание и расслабление -подвижные игры развивающие равновесие, координацию, реакцию, силовую выносливость Специальная физическая подготовка Физическая подготовка направлена прежде всего на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению, совершенствованию техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям. В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабление тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования обучающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою. Также необходимо уделять внимание развитию чувства времени(выбор времени, своевременность), чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться гибельным. Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовке. Учитывать психологические состояния каждого обучающегося в тренировочной и соревновательной практике.

-упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей;

-упражнения на развитие выносливости;

-упражнения на развитие координации;

-упражнения на развитие гибкости;

-акробатические упражнения

**3.10 Восстановительные средства и мероприятия.**

Возросшие объем и интенсивность тренировоочного процесса в пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Средства восстановления:

1. Естественные и гигиенические средства: ⎫ Рациональный режим дня; ⎫ Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; ⎫ Естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

2. Педагогические средства: ⎫ Рациональное планирование тренировок; ⎫ Правильное построение тренировочных занятий с использованием средств для снятия утомления.

3. Медико-биологические средства: ⎫ Специальное питание и витаминизация.

**3.11 Антидопинговые мероприятия**

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами;

- распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсменке, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При необходимости применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из различных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа « победа любой ценой».

**3.12 Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, АД.

Субъективные данные : самочувствие, сон, аппетит.

Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке.

Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**3.13 Тренерская и судейская практика**.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации). Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся 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: подготовительная, основная и заключительная. Во время занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров обучающиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде промежуточной и итоговой аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации);

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки)

Контроль подготовленности волейболистов в тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в районных соревнованиях. На тренировочном этапе и выше обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера - преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольнопереводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

**4.2 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай**

Каждый спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Влияние физических качеств и телосложения на результативность Киокусинкай представлены в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2- Среднее влияние,

1. Незначительное влияние.

**4.3 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.**

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по выбранному виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий в тренировочной группе.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступленеие на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает6

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**4.4 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**

Цель контроля – оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов.

Принято выделить три вида контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период : в течение нескольких лет,года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направление на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективность спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

**4.5 Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Комплексы контрольных упражнений применяются для тестирования общей и специальной физической, технико-тактической подготовки. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включают в себя:

- определение уровня общей физической подготовки;

- определение специальной физической подготовки;

- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП,СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются, как правило, в начале и в конце сезона.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,5 с) | Бег на 30 м  (не более 6,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,9 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на  перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 4 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 110 см) |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6,2 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа  (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 125 см) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 6 с) | Бег на 30 м  (не более 6,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 13,2 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 9 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 5 с) | Бег на 30 м  (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 12 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе  (не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 15 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м  (не более 4,8 с) | Бег на 30 м  (не более 5,4 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 3,5 мин) | Бег 800 м  (не более 3,5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 14 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 13 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 24 раз) | Подъем туловища из положения лежа за 30 с  (не менее 20 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**4.6 Рекомендации по организации учебно-тренировочных сборов**

Учебно-тренировочные сборы - неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Федеральным стандартом введены следующие рекомендации и ограничения на проведение УТС

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | | Оптимальное число участников сбора | | | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап начальной подготовки | |  |
| 1. **Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям** | | | | | | | | |
| 1.1. | | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | | - | | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | | - | |
| 1.3. | | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | | - | |
| 1.4. | | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | - | |
| 1. **Специальные тренировочные сборы** | | | | | | | | |
| 2.1. | | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | | - | | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | Участники соревнований | | | |
| 2.3. | | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | | | |
| 2.4. | | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | | - | | В соответствии с правилами приема |

**5.Перечень информационного обеспечения**

**5.1 Список литературных источников**

1. Масутацу Ояма, « философия каратэ», изд. « Роза», 1993 г.

2. Масутацу Ояма « Это каратэ», изд.» Гранд-Фиар», 2004г.

3. Киокушинкай – практический курс, Зуев Ю.Ф.

4. Каратэ-до. Каратэ для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. « Сталкер»

5. Дэвид Ч.Кук, « Сила Каратэ», 1992 г.

**5.2 Интернет ресурсы**

1. [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)

2.www.minsport.gor.ru

3.минобрнауки рф

4.www.school-collection edu.ru

5. [www.kenkarate.ru](http://www.kenkarate.ru)

6.kyokushin.ks.ua

7.ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай

8. akr.rsbi.ru