**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**«ОКРУЖНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**Программа**

**предпрофессионального дополнительного образования**

**по виду спорта**

**«КИОКУСИНКАЙ»**

Тренера - преподавателя Симонова Антона Сергеевича

Для групп начальной подготовки и тренировочных этапов

срок реализации 7 лет

Анадырь

2018

**Содержание:**

I.**Пояснительная записка**………………………………………….…………..4

1.1 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения …………………………..…………….…4

1.2 Структура системы многолетней подготовки …………………………….7

1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах……………………………………………………..9

II. **Учебный план**………………………………………………………………..9

2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям…………………………………………………………………………………………….9  
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся……11

III.**Методическая часть**………………………………………………………52511

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки ………………………………………………………………………7

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы..25

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок………………………...28

IV.**Система контроля и зачетные требования**……………………………...32

4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы……………………………………………………………………….32  
4.2 Организация промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся…………..33  
4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дают основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………..34  
V.**Перечень информационного обеспечения**,,,,……………..………………34

5.1. Список литературы……………………………………..…………………. 34

5.2.Перечень Интернет-ресурсов………………………….……………………35

**I. Пояснительная записка.**

1.1 ***Характеристика избранного вида спорта***, ***его отличительные особенности и специфика организации обучения.***

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственным требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденному приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;

2.Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Устава Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования чукотского автономного округа «Окружная детско-юношеская спортивная школа» от 08.10.2015г. №2729.

5.С учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденному приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. № 138;

**Киокусинкай** как вид боевого искусства (традиционный киокусинкай) сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэ-до и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника, сформулированной в базовых постулатах каратэ-до: «Каратэ-ни сэнтэ наси, каратэ-ва сэнтэ нари!» – «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым!» и «Иккэн хиссацу!» – «Одним ударом – наповал!». Осуществление этих принципов на практике позволяло вести результативный бой даже против нескольких вооруженных противников, нападающих одновременно. Доминантная цель диктовала применение наиболее эффективных приемов, наносящих максимальный урон боеспособности противника, что влияло на дальнейшее формирование и совершенствование технического арсенала традиционного каратэ-до.

Киокусинкай как вид спорта (спортивный киокусинкай), представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. В отличие от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полный контакт с максимальной силой запрещено и строго наказывается, в киокусинкай, в целях сохранения духа и принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов, приводящих к нокауту соперника или лишающих его боеспособности, разрешено и является основной целью спортсменов. Но запрещен значительный арсенал атакующих приемов традиционного каратэ-до (удары раскрытой кистью, пальцами, амплитудные броски, болевые воздействия на суставы, удушения и др.), потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов. Личные и командные соревнования в киокусинкай проводятся по трем дисциплинам: кумитэ, ката и тамэси- вари.

**Кумитэ** – спортивный бой двух соперников одного пола и одной возрастной и весовой категорий, использующих для достижения победы технико-тактический арсенал киокусинкай, разрешенный правилами соревнований.

**Ката** – большая группа строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующих бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. В состязаниях по ката выступают спортсмены одного пола и одной возрастной категорий, соревнуясь между собой в лучшем исполнении сначала назначенных судейской коллегией, а затем произвольно выбранных ката.

**Тамэсивари** – индивидуальный вид соревновательной деятельности, официально существующий только в киокусинкай, суть которого заключается в том, чтобы разбить наибольшее суммарное количество досок тремя видами ударов руками и одним видом удара ногой. В соревнованиях по тамэсивари выступают спортсмены одного пола, мужчины и женщины, после достижения ими 18-тилетнего возраста.

Согласно статистическим данным, приведенным в начале 90-х годов ХХ-го века Штабквартирой Международной организации каратэдо Кёкусин кайкан (IKO), в мире на тот период киокусинкай занимались около двенадцати миллионов человек. Учитывая динамику роста интереса населения нашей страны к изучению киокусинкай, наблюдавшуюся за прошедшее с того момента время, можно обоснованно предположить, что сейчас численность занимающихся киокусинкай в мире еще более возросла. Примерные данные, основанные на экспертных оценках ведущих российских специалистов киокусинкай, указывают, что количество занимающихся киокусинкай как видом боевого искусства в России на 10 – 15 % превышает число занимающихся его спортивным направлением. Отставание в количестве занимающихся спортивным киокусинкай, по сравнению с традиционным, объясняется не меньшей популярностью спортивного киокусинкай, а тем, что срок активной соревновательной деятельности в нем обычно ограничен 10 – 15 годами. И, как правило, закончивший свою спортивную карьеру, но еще относительно молодой человек, пополняет ряды занимающихся традиционным направлением киокусинкай.

Популярность традиционного киокусинкай объясняется также тем, что его целью, как и целью других боевых дисциплин комплекса японских воинских искусств БУДО, является не только обучение адепта успешному ведению рукопашного боя, но и гармоничное духовное и физическое совершенствование его личности. По-видимому, эта составляющая традиционного киокусинкай и привлекает такое большое количество занимающихся, которые рассматривают его и как боевое искусство, и как способ самосовершенствования личности, и как специфическое средство физической культуры, позволяющее сохранять здоровье и активное долголетие. Кроме того, система квалификационных ученических разрядов (КЮ) и мастерских званий (ДАН) дополнительно стимулирует занимающихся к регулярным тренировкам на протяжении десятилетий. Например, путь от новичка до мастера, успешно сдавшего квалификационные испытания на 7 дан, в среднем занимает 40 лет непрерывной практики. Необходимо еще заметить, что, в сравнении с традиционным каратэ, эволюция которого насчитывает несколько столетий, спортивное направление киокусинкай появились только во второй половине ХХ века, и процесс его развития не завершился. Это обусловлено идущим на протяжении последних десятилетий постоянным поиском оптимального сочетания зрелищности спортивных состязаний и относительной безопасности спортсменов в соревновательных и тренировочных боях. Этот поиск находил и находит свое отражение в изменениях правил соревнований. За период, прошедший с момента проведения 1-го чемпионата мира по киокусинкай в 1975 году до настоящего времени, в правила соревнований постоянно вносились изменения и дополнения. Соответственно, изменение требований правил соревнований влекло за собой изменение тактики ведения поединка и, как следствие, изменения в двигательном составе технических приемов, используемых в соревновательных боях.

Сейчас можно с полной уверенностью утверждать, что в современном спортивном кумитэ в киокусинкай сформировалась специфичная техника выполнения приемов, целью применения которой является выигрыш соревновательного боя с относительно небольшим риском причинения вреда здоровью соперника. Эта техника в значительной мере отличается от техники приемов традиционного киокусинкай, предназначенных для применения в реальном бою, так как использование технического арсенала данного направления киокусинкай в соревновательной практике неизбежно приведет к серьезным травмам, угрожающим жизни или здоровью спортсменов. По этой причине, с целью профилактики травматизма и несчастных случаев на соревнованиях, запрещены к применению все наиболее потенциально опасные технические приемы, изучаемые в традиционном киокусинкай.

Но технический арсенал традиционного направления киокусинкай в полной мере представлен в другой спортивной дисциплине – ката. Спортсмены, специализирующиеся в этом виде соревновательной деятельности, соответственно, изучают и совершенствуют приемы этого направления.

Приемы традиционного киокусинкай и исторически сложившиеся методы обучения им в обязательном порядке, но в разных пропорциях, также используются на всех этапах подготовки юных киокусинкайцев, являясь необходимой школой «культуры» движения, служащей формированию специализации мышечных качеств. В свою очередь, они часто применяются и в работе с квалифицированными спортсменами, специализирующимися в спортивном кумитэ, особенно в подготовительном периоде тренировочного процесса, выступая в качестве незаменимого средства специальной физической подготовки, необходимой для повышения эффективности выполнения приемов соревновательного боя в киокусинкай.

Резюмируя, можно сделать вывод, что в современном киокусинкай существуют два вида соревновательной деятельности, имеющие свои достаточно самостоятельные арсеналы технических приемов, а также соответствующие методы и средства подготовки, доля применения которых в многолетнем тренировочном процессе зависит от квалификации занимающихся, выбранной спортсменом соревновательной специализации, этапа и текущего периода подготовки.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны в совершенстве овладеть техникой и тактикой, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ киокусинкай.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.2 ***Структура системы многолетней подготовки.***

Система предпрофессиональной программы по киокусинкай представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по видам спорта составляет 7 лет:

начальная подготовка – 3 года,

тренировочный этап – 4 года,

Прогнозируемые результаты:

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительного предпрофессиональной программы;

- успешная сдача контрольных нормативов;

- овладение техникой избранного вида спорта;

- повышения уровня физической подготовленности;

- выполнение спортивных разрядов.

Набор и прием на отделение осуществляются путем сдачи нормативов по ОФП и СФП. Перевод обучающихся осуществляется путем сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приемной комиссии.

Тренировочная работа проводится круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 52 недели. На этапе начальной подготовки 1 года 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2,3 года 9 часов в неделю; на тренировочном этапе 1,2 года (базовая подготовка) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе 3,4 года (период спортивной специализации) 18 часов в неделю.

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, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

***1.3 Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Ката | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 10 |
| Категория | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 10 |

**II. Учебный план**

***2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.***

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы спортивного единоборства.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

***Годовой учебный план-график многолетней подготовки в часах на 44недели***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Предметные области | Этапы подготовки | | | | |
| начальной подготовки | | | тренировочный | |
| годы обучения | | | | |
| 1-й | 2-3-й | 1-2-й | | 3-4-й |
| 1 | Теоретическая подготовка | 13 | 17 | 26 | | 40 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 42 | 54 | 76 | | 92 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 24 | 34 | 56 | | 106 |
| 4 | Избранный вид спорта | 99 | 135 | 196 | | 272 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 12 | 12 | 22 | | 50 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 10 | | 14 |
| 7 | Приемные и переводные испытания | 8 | 12 | 10 | | 20 |
| 8 | Другие виды спорта подвижные игры | 26 | 35 | 53 | | 79 |
| 9 | Тактико – техническая и психологическая подготовка | 38 | 45 | 41 | | 77 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | - | 4 | 30 | | 30 |
| 11 | Врачебный и медицинский контроль | 2 | 4 | 8 | | 12 |
| Общее количество часов | | 264 | 352 | 528 | | 792 |

***1.7.Годовой план-график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки первого года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Часы | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Теоретическая подготовка | 13 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  | 1 |
| 2. ОФП | 42 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 2 |
| 3. СФП | 24 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 4. Избранный вид спорта | 99 | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 9 | 10 | 9 | 8 | 10 |  | 8 |
| 5. Участие в соревнованиях | 12 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |
| 6. Приемные и переводные испытания | 8 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |
| 7.Другие виды спорта подвижные игры | 26 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |
| 8. Тактико-техническая и психологическая подготовка | 38 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |  | 4 |
| 9.Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Всего: | **264** | 25 | 24 | 26 | 27 | 20 | 24 | 24 | 24 | 24 | 27 |  | 19 |

***1.8.Годовой план-график распределения учебных часов для этапа начальной подготовки второго, третьего года обучения.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Часы | М е с я ц ы | | | | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Теоретическая подготовка | 17 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 1 |
| 2. ОФП | 54 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |  | 4 |
| 3. СФП | 34 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 4 |
| 4. Избранный вид спорта | 135 | 12 | 13 | 13 | 15 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 |  | 4 |
| 5. Участие в соревнованиях | 12 | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 2 |
| 6. Приемные и переводные испытания | 12 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 |  |  |
| 7 Другие виды спорта и подвижные игры | 35 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |  | 2 |
| 8. Тактико-техническая и психологическая подготовка. | 45 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 4 |
| 9. Восстановительные мероприятия | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |
| 10.Медицинский контроль | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| Всего: | **352** | 35 | 35 | 35 | 33 | 29 | 30 | 31 | 34 | 33 | 36 |  | 21 |

***1.9.Годовой план-график распределения учебных часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого, второго года обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Теоретические занятия | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |  | 3 | 26 |
| 2. Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 6 | 76 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |  | 4 | 56 |
| 4. Избранный вид спорта | 19 | 19 | 20 | 19 | 15 | 17 | 19 | 19 | 18 | 20 |  | 11 | 196 |
| 5. Участие в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 22 |
| 6.Инструкторская и судейская практика |  | 2 | 2 |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 2 | 10 |
| 7. Приемные и переводные испытания. | - | 2 | 3 |  | - | - | - | - | 2 | 3 |  |  | 10 |
| 8. Другие виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | -3 | 53 |
| 9. Тактико-техническая и психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 1 | 41 |
| 10.Восстановительные  мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  | 30 |
| 11. Медицинский контроль | 2 | 2 | - |  | - |  | - | - | 2 | 2 | - |  | 8 |
| **Всего часов:** | 51 | 53 | 53 | 47 | 43 | 47 | 49 | 47 | 52 | 55 |  | 32 | **528** |

***1.10.Годовой план-график распределения учебных часов для тренировочного этапа (этапа начальной специализации) УТГ – 3,4***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Теоретические занятия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  | 40 |
| 2. Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  | 2 | 92 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 6 | 106 |
| 4. Избранный вид спорта | 25 | 26 | 26 | 26 | 25 | 23 | 28 | 27 | 26 | 24 |  | 16 | 272 |
| 5.Участие в соревнованиях | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  | 50 |
| 6. Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  | 1 | 14 |
| 7. Контрольные и переводные испытания. | 5 | 5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 5 |  | - | 20 |
| 8.Другие виды спорта и подвижные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | -8 | 9 |  | - | 79 |
| 9.Тактико-техническая и психологическая подготовка | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 |  | 3 | 77 |
| 10.Восстановительные мероприятия |  | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 |  |  | 2 | 30 |
| 11. Медицинский контроль | 3 | 3 | - | - | - | 3 | - | - | - | - |  | 3 | 12 |
| **Всего часов:** | 78 | 77 | 78 | 75 | 71 | 74 | 74 | 76 | 77 | 76 |  | 33 | **792** |

\* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов.

***2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.***

В процессе реализации Программы по киокусинкай необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:  
- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);  
- теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;  
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20 до 25% от общего объема учебного плана;  
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;  
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 10% от общего объема учебного плана;  
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10 до 15% от общего объема учебного плана;  
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;  
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;  
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

**III. Методическая часть.**

***3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.***

**3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта.**

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*История развития каратэ.*

Характеристика вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Организация федерации каратэ в России. Международная федерация по боевым искусствам. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.*

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

*Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

*Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

*Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила каратэ как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

*Требования техники безопасности при занятиях.*

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

*Основы философии и психологии спортивных единоборств.*

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

*Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

*Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.*

**3.1.2 Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общая физическая подготовка.***

*Быстрота.*

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.

- 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.

Челночный бег.

*Скоростно-силовые качества.*

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений Упражнения для развития мышц туловища:

Наклоны вперед, в стороны, назад.

Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

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

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

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете.

Прыжки с приземлением на толчковую ногу.

Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.

Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

*Выносливость (анаэробная алактатная).*

Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому исчерпанию в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью (например толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого мышцах происходит исчепание запасов креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности креатинкиназы. Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтом упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

*Выносливость (аэробная).*

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме лгкодоступных иточников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин).

*С****пециальная физическая подготовка.***

*Индивидуальные упражнения.*

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающие должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удается им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученики овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан больший поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.

10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.

11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.

12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.

13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

*Парные упражнения.*

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления, В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование техникотактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно–тренировочных, тренировочных и соревновательных.

*Упражнения со снарядами.*

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных учебно–тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

**3.1.3. Избранный вид спорта.**

*Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.*

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

*Овладение основами техники и тактики.*

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

*Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.*

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

*Развитие специальных физических и психологических качеств.*

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

*Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.*

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

*Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.*

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

**3.1.4. Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

*Освоение основ технических и тактических действий.*

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

*Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.*

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

*Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.*

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

*Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.*

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

*Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.*

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

*Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.*

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

*Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.*

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

**3.1.5. Другие виды спорта и подвижные игры.**

*Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.*

*Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.*

*Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.*

*Навыки сохранения собственной физической формы.*

**3.2** ***Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.***

Необходимые условия безопасности при занятиях киокусинкай:

 к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;

 при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

 аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;

 перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:

o убрать все посторонние и выступающие предметы;

o проверить чистоту пола;

o наличие освещения и вентиляции в зале;

o убедиться в исправности инвентаря;

o проветрить помещение;

o проверить температурный режим в зале;

 учащиеся должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;

 проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;

 перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;

 научить учащихся вести дневник самоконтроля;

 проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;

 начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;

 занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;

 необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;

 в конце занятия провести заминку;

 учить учащихся правильному и безопасному выполнению упражнений;

 осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;

 по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности учащихся;

 не оставлять детей без присмотра во время занятия;

 чередовать нагрузку и отдых во время занятия;

 вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;

 уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;

 при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;

 не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;

 требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;

 в процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр;

 избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;

 при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;

 при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место;

 при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;

 после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;

 проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;

 проверить верхнюю одежду учащихся;

 напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;

 проследить за выходом учащихся с территории школы;

 закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;

 о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

Профилактика травматизма

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы школьного учителя или тренера - преподавателя по охране и укреплению здоровья школьников. Травматизм еще занимает значительное место в учебно-тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди школьников отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм.

В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью учащихся.

Учитель перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви учеников.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества.

Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии учителя, тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый учитель, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Сформулируем следующие правила:

Знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

Врачебный контроль.

Правила личной гигиены.

Качественная разминка и разогрев мышц.

Правильное выполнение техники движений.

Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня. Баланс между силой и гибкостью.

Соблюдение методических принципов.

Квалификация учителя.

3.3 ***Объемы максимальных тренировочных нагрузок.***

***Нагрузка -***это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем (В.Н. Платонов, 1987).

***Соревновательная нагрузка -***это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий, потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

К развивающим нагрузкам относятся большие и значительные нагрузки, которые характеризуются высокими воздействиями на основные функциональные системы организма и вызывают значительный уровень утомления. Такие нагрузки по интегральному воздействию на организм могут быть выражены через 100 и 80%. После таких нагрузок требуется восстановительный период для наиболее задействованных функциональных систем соответственно 48-96 и 24-48 ч.

К поддерживающим (стабилизирующим) нагрузкам относятся средние нагрузки, воздействующие на организм спортсмена на уровне 50-60% по отношению к большим нагрузкам и требующие восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

К восстановительным нагрузкам относятся малые нагрузки на организм спортсмена на уровне 25-30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиций эффективности. К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести (М.А. Годик, 1980):

1) специализированность, т.е. меру сходства с соревновательным упражнением;

2) напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;

3) величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на специфические и неспецифические. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая \_ на три в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы (табл.). Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики.

l-я зона - аэробная восстановительная. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд. /мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными волокнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактате, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут До нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в разных видах спорта составляет от 20 до ЗО%.

2-я зона - аэробная развивающая. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд. /мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислорода 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа "а", которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны - скорости (мощности) анаэробного порога.Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа "а" способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.



Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроциклу в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

3-я зона - смешанная аэробно-анаэробная. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд. /мин, лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны - критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа "б", которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного И интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до З5%.

4-я зона - анаэробно-гликолитическая. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд. /мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6-1 О мин. Основной метод - интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5-я зона - анаэробно-алактатная. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15-20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинают подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Классификация тренировочных нагрузок (см. табл.) дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся с описанными выше и приведенными в таблице.

**IV. Система контроля и зачетные требования**

***4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы***

*Для зачисления в группы начальной подготовки:*

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

*Для групп тренировочного этапа:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| **Скоростные качества** | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| **Координация** | Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с) |
| **Выносливость** | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин) |
| Бег 500 м (не более 1 мин 40с) |
| **Сила** | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Отжимания на брусьях (не менее 10 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| **Техническое мастерство** | Обязательная техническая программа |

Программа аттестации каратистов:

Программа предназначена для каратистов, а также для тренеров, имеющих право преподавать каратэ и аттестовывать своих учеников. Приводимая ниже таблица периодичности аттестаций указывает на минимально необходимые сроки подготовки. Лица, выставляющие свою кандидатуру на соискание очередного пояса ранее указанных сроков, к экзаменам не допускаются. Только тренер может решить готов спортсмен к следующему испытанию или нет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Квалификация** | **Периодичность экзаменов** | **Цвет пояса** |
| **10 кю** | 6 месяцев | оранжевый |
| **9 кю** | 6 месяцев | оранжевый |
| **8 кю** | 6 месяцев | Синий |
| **7 кю** | 6 месяцев | Синий |
| **6 кю** | 6 месяцев | Желтый |
| **5 кю** | 6 месяцев | Желтый |
| **4 кю** | 1 год | Зеленый |
| **3 кю** | 1 год | Зеленый |
| **2 кю** | 1 год | Коричневый |
| **1 кю** | 1 год | коричневый |

Успехи в спортивных состязаниях должны быть учтены при вручении очередной степени, но ни в коем случае не могут заменить экзамен, так как каратэ состоит из трех неотъемлемых частей кихон, ката, кумитэ;

- знание программы (на свой пояс) наизусть обязательно;

- при вручении пояса учитывается не только техническое мастерство каратиста, но и его моральные, волевые качества, а также его участие в жизни клуба, Федерации.

- запрещается сдваивать экзамены или аттестовывать раньше указанного времени, погоня за поясами противоречит духу каратэ;

- аттестации считаются действительными, если аттестационные листы и подпись экзаменатора в сертификате или будо-паспорте заверены печатью Федерации Киокусинкай.

***4.2 Организация промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.***

Промежуточная аттестация воспитанников ДЮСШ СГО проводится 2 раза в учебном году: в 1 полугодии – тренером-преподавателем, во 2 полугодии – тренером-преподавателем в присутствии комиссии по приему контрольных нормативов.

Сроки проведения промежуточной аттестации в 1 полугодии – октябрь, во 2 полугодии – апрель, май.

Формы проведения промежуточной аттестации: контрольное занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов.

Не менее, чем за месяц до проведения промежуточной аттестации, тренер-преподаватель должен в письменном виде представить администрации график и программу промежуточной аттестации. На основании представленных заявок не позже, чем за две недели составляется общий график проведения промежуточной аттестации воспитанников, который утверждается директором, согласуется с профсоюзным комитетом и вывешивается на доступном для всех педагогических работников месте.

Для проведения промежуточной аттестации воспитанников формируется комиссия, в состав которой входят представители администрации ДЮСШ СГО, методист, тренеры-преподаватели (имеющую первую и высшую квалификационную категорию).

***4.3 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дают основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.***

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы;

- успешная сдача контрольных нормативов;

- овладение техникой избранного вида спорта;

- повышения уровня физической подготовленности;

- выполнение спортивных разрядов.

**V. Перечень информационного обеспечения**

**5.1. Список литературы:**

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И., Королев, Г.А., Найденов, М.И., Супрунов, Е.П., Харитонов, В.И. Программа. Рукопашный бой / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.

2. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гуськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.

3. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.

4. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.

5. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.

6. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.

7. Программа по кёкусин-каратэ и производных дисциплин по единоборствам (кикусин кан, кёкусинкай, Ашихара каратэ, синкёкусин). Образовательная программа. Ульяновск.2007.

8. Учебно-образовательная программа по кекусин каратэ: учебно-методическое пособие: Екатеринбург: Изд. УГГУ:2007.

9. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990.

10. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997.

**5.2. Перечень Интернет-ресурсов:**

1. superkarate.ru

2. www.koicombat.org

3. www.atemi.org.ru

4. www.kyokushinkan.ru

5. www.okinawakarate.ru

6. www.nur-has.com

7. [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)

8. www.eastkyokushin.ru