**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждена

на заседании тренерского совета приказом №168-о

Протокол №3 от «12» ноября 2018 г. от «12» ноября 2018 г.

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. утверждённого приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 года №138.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Салехард

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 1 | Пояснительная записка |  |
|  | 1.1. Характеристика вида спорта |  |
|  | 1.2. Специфика организации тренировочного процесса |  |
|  | 1.3. Структура системы многолетней подготовки. |  |
| 2 | Нормативная часть |  |
|  | 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки |  |
|  | 2.2. Соотношение объёма тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки |  |
|  | 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности |  |
|  | 2.4. Режимы тренировочной работы |  |
|  | 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку |  |
|  | 2.6. Предельные тренировочные нагрузки  2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности  2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию  2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки  2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки  2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки |  |
| 3 | Методическая часть |  |
|  | 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий |  |
|  | 3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований |  |
|  | 3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок |  |
|  | 3.4.Рекомендации по планированию спортивных результатов  3.5.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  3.6.Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки |  |
| 4 | Система контроля и зачетные требования |  |
|  | 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай |  |
|  | 4.2. Требования к результатам реализации программы  4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля  4.4. Методические указания по организации тестирования  4.5.Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку |  |
| 5 | Перечень информационного обеспечения Программы  6. К 6. Календарный план |  |

Приложение №1 «Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки»

Приложение №2 «Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе»

Приложение №3 «Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства»

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта

ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация

ЕКП – единый календарный план

НП – (этап) начальной подготовки

ПСП – программа спортивной подготовки

ДЮСШ – детская юношеская спортивная школа

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации)

ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства

ФКиС – физическая культура и спорт

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (далее – Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-учреждение) разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утверждённого приказом Министерства спорта России от 16.02.2015 года №138 (далее - ФССП) в соответствии требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной ,тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц ,желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Также программа учитывает локальные нормативные акты Учреждения.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта киокусинкай на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы (7 лет и более). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по киокусинкай, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по киокусинкай;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по киокусинкай.

Программа имеет следующую структуру и содержание:

- пояснительная записка;

- нормативная часть;

- методическая часть;

- система контроля и зачетные требования;

- информационное обеспечение;

- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Программа является основным рекомендуемым документом при проведении тренировочных занятий в учреждении. На этапах совершенствования спортивного мастерства Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

* 1. **Характеристика вида спорта**

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине ХХ века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Стиль киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального карате, киокусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а затем лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

«Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь, прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр». Развитие стиля киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки. За полвека существования киокусинкай прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения. Высокий темп боя, разнообразие технических приёмов, высокая скорость движений, быстрота реакции, возможность проявить физические способности и бойцовские качества - все это представляет собой интересное соревнование для спортсменов и захватывающее зрелище для зрителей.

Киокусинкай, как и любой другой вид единоборств активно способствует воспитанию у спортсменов ряда ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, а также вырабатывает такие необходимые для современного человека свойства личности, как смелость, решительность, мужество, дисциплинированность, выдержку и самообладание. Киокусинкай развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов, их моральным качествам.

Киокусинкай является контактно-силовым видом спорта и поединки проводятся с минимумом защитного снаряжения, поэтому силовая подготовка спортсменов играет важнейшую роль. Это обусловлено тем, что уменьшается процент травматизма при подготовке и участии в соревнованиях. Также хороший уровень физической подготовки позволяет показать более высокий спортивный результат на соревнованиях.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари.*

*Кихон* – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

*Ката* – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

*Кумитэ* – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

*Тамэсивари* – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта киокусинкай включает следующие спортивные дисциплины\*:

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| Вид спорта – киокусинкай | 1730001411Я |
| весовая категория 30 кг | 1730011811Н |
| весовая категория 35 кг | 1730021811Н |
| весовая категория 40 кг | 1730031811Н |
| весовая категория 45 кг | 1730041811Н |
| весовая категория 50 кг | 1730051811Н |
| весовая категория 55 кг | 1730061811С |
| весовая категория 55+ кг | 1730071811Н |
| весовая категория 60 кг | 1730081811С |
| весовая категория 60+ кг | 1730091811Ю |
| весовая категория 65 кг | 1730101811Э |
| весовая категория 65+ кг | 1730111811Э |
| весовая категория 70 кг | 1730121811А |
| весовая категория 70+ кг | 1730131811Ю |
| весовая категория 75 кг | 1730141811Ю |
| весовая категория 75+ кг | 1730151811Ю |
| весовая категория 80 кг | 1730161811А |
| весовая категория 80+ кг | 1730171811А |
| весовая категория 90 кг | 1730181811М |
| весовая категория 90+ кг | 1730191811М |
| абсолютная категория | 1730871811Л |
| ката | 1730201811Я |
| ката-группа | 1730911811Я |
| тамэсивари | 1730211811Л |
| кёкусин – весовая категория 30 кг | 1730221811Н |
| кёкусин – весовая категория 35 кг | 1730231811Н |
| кёкусин – весовая категория 40 кг | 1730241811Н |
| кёкусин – весовая категория 45 кг | 1730251811Н |
| кёкусин – весовая категория 50 кг | 1730261811Н |
| кёкусин – весовая категория 55 кг | 1730271811Н |
| кёкусин – весовая категория 55+ кг | 1730281811Н |
| кёкусин – весовая категория 60 кг | 1730291811С |
| кёкусин – весовая категория 60+ кг | 1730301811С |
| кёкусин – весовая категория 65 кг | 1730311811С |
| кёкусин – весовая категория 65+ кг | 1730321811С |
| кёкусин – весовая категория 70 кг | 1730331811А |
| кёкусин – весовая категория 70+ кг | 1730341811Ю |
| кёкусин – весовая категория 75 кг | 1730351811А |
| кёкусин – весовая категория 75+ кг | 1730361811А |
| кёкусин – весовая категория 80 кг | 1730371811М |
| кёкусин – весовая категория 80+ кг | 1730381811М |
| кёкусин – весовая категория 90 кг | 1730391811М |
| кёкусин – весовая категория 90+ кг | 1730401811М |
| кёкусин – абсолютная категория | 1730881811М |
| кёкусин – ката | 1730411811Я |
| кёкусин – ката-группа | 1730421811Я |
| кёкусин – тамэсивари | 1730431811М |
| кёкусинкан – весовая категория 30 кг | 1730441811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 35 кг | 1730451811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 40 кг | 1730461811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 45 кг | 1730471811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 50 кг | 1730481811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 55 кг | 1730491811С |
| кёкусинкан – весовая категория 55+ кг | 1730501811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 60 кг | 1730511811Я |
| кёкусинкан – весовая категория 60+ кг | 1730521811Н |
| кёкусинкан – весовая категория 65 кг | 1730531811Я |
| кёкусинкан – весовая категория 65+ кг | 1730541811С |
| кёкусинкан – весовая категория 70 кг | 1730551811Г |
| кёкусинкан – весовая категория 70+ кг | 1730561811Э |
| кёкусинкан – весовая категория 75 кг | 1730571811А |
| кёкусинкан – весовая категория 75+ кг | 1730581811Ю |
| кёкусинкан – весовая категория 80 кг | 1730591811М |
| кёкусинкан – весовая категория 85 кг | 0550923811М |
| кёкусинкан – весовая категория 90 кг | 1730611811М |
| кёкусинкан – весовая категория 90+ кг | 1730621811М |
| кёкусинкан – весовая категория 95 кг | 0550933811М |
| кёкусинкан – весовая категория 95+ кг | 1730601811М |
| кёкусинкан – абсолютная категория | 1730891811М |
| кёкусинкан – ката | 1730631811Я |
| кёкусинкан – ката-группа | 1730641811Я |
| кёкусинкан – тамэсивари | 1730651811Л |
| синкёкусинкай – весовая категория 30 кг | 1730661811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 35 кг | 1730671811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 40 кг | 1730681811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 45 кг | 1730691811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 50 кг | 1730701811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 55 кг | 1730711811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 55+ кг | 1730721811Н |
| синкёкусинкай – весовая категория 60 кг | 1730731811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 60+ кг | 1730741811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 65 кг | 1730751811Я |
| синкёкусинкай – весовая категория 65+ кг | 1730761811С |
| синкёкусинкай – весовая категория 70 кг | 1730771811А |
| синкёкусинкай – весовая категория 70+ кг | 1730781811Ю |
| синкёкусинкай – весовая категория 75 кг | 1730791811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 80 кг | 1730811811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 85 кг | 1730801811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 85+ кг | 1730821811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 90 кг | 1730831811М |
| синкёкусинкай – весовая категория 90+ кг | 1730841811М |
| синкёкусинкай – абсолютная категория | 1730901811Л |
| синкёкусинкай – ката | 1730851811Я |
| синкёкусинкай – тамэсивари | 1730861811М |

\* Данные на момент утверждения программы.

* 1. **Специфика организации тренировочного процесса**

Ведущая роль в специальной физической подготовке спортсмена в киокусинкай отводится развитию скоростно-силовых способностей. Без эффективной реализации этих способностей достигнуть высоких результатов в этом виде спорта невозможно. Следовательно, построение тренировочного процесса спортивной подготовки в киокусинкай должно быть ориентировано на базовую скоростно-силовую подготовку и совершенствование технического мастерства.

Силовая и скоростно-силовая подготовленность способствует совершенствованию технического мастерства, что дает возможность спортсмену повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время его выполнения. Таким образом, скоростно-силовая и техническая подготовленность тесно связаны. В то же время, ведущая роль в этом единстве отводится первой из них, и это справедливо как для многолетней подготовки, так и для годичного цикла тренировки.

* 1. **Структура системы многолетней подготовки**

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

-этап начальной подготовки (НП) - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации;

-тренировочный этап (ТЭ) (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом её этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

- в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

- необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

- следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

- преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

-обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Система многолетней подготовки в киокусинкай представляет собой ряд последовательных возрастных стандартов годовых тренировочных программ с рациональной преемственностью ежегодных величин приращения тренировочных и соревновательных нагрузок от детей до взрослых спортсменов. Каждая годовая тренировочная программа, составленная в соответствии с дисциплиной вида спорта, с квалификацией, возрастом и полом спортсмена, имеет свою ступень объема и степень интенсивности циклических тренировочных средств. Программа поэтапной подготовки по виду спорта киокусинкай определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку,**

**в группах спортивной подготовки**

ФССП по виду спорта киокусинкай определены требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Таблица №1

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта киокусинкай)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 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 |

**2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по виду спорта киокусинкай по годам обучения. При разработке годового тренировочного плана, тренер определяет количество часов по разделам подготовки в пределах объёмов, установленных ФССП по виду спорта киокусинкай.

Таблица №2

(в соответствии с Приложением №2 к ФССП по виду спорта киокусинкай)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | | | | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До года | | Свыше года | | Начальной специализации (НС) | | | | Углубленной специализации (УС) | | | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
| Ката | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | % | | 26 - 39 | | 26 - 39 | | 10 - 13 | | | | 10 - 13 | | | | 10 - 13 | |
| час. | | 81-122 | | 122-183 | | 52-68 | | 62-81 | | 73-95 | | 83-103 | | 124-162 | |
| Специальная физическая подготовка | | % | | 13 -17 | | 13 -17 | | 18 - 24 | | | | 18 - 24 | | | | 18 - 24 | |
| час. | | 41-53 | | 61-80 | | 94-125 | | 112-150 | | 131-174 | | 150-200 | | 225-300 | |
| Техническая подготовка | | % | | 42 - 54 | | 42 - 54 | | 42 - 54 | | | | 42 - 54 | | | | 42 - 54 | |
| час. | | 131-168 | | 196-252 | | 218-280 | | 262-337 | | 306-393 | | 349-449 | | 524-673 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | % | | 1 - 2 | | 1 - 2 | | 4 - 6 | | | | 4 - 6 | | | | 3 - 5 | |
| час. | | 3-6 | | 5-9 | | 21-31 | | 25-37 | | 37-56 | | 33-50 | | 37-62 | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | % | | 2 - 4 | | 2 - 4 | | 8 - 12 | | | | 8 - 12 | | | | 9 - 13 | |
| час. | | 6-12 | | 9-18 | | 42-62 | | 50-75 | | 75-112 | | 67-100 | | 112-162 | |
| Всего | | % | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | |
| час | | 312 | | 468 | | 520 | | 624 | | 728 | | 832 | | 1248 | |
| Категория | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | | % | | 50 - 64 | | 46 - 60 | | 37 - 48 | | | | 25 - 32 | | | | 29 - 38 | |
| час. | | 156-200 | | 215-284 | | 192-250 | | 231-300 | | 182-233 | | 208-266 | | 362-474 | |
| Специальная физическая подготовка | | % | | 18 - 23 | | 18 - 23 | | 20 - 26 | | | | 24 - 30 | | | | 23 - 29 | |
| час. | | 56-72 | | 84-108 | | 104-135 | | 125-162 | | 175-218 | | 200-349 | | 287-362 | |
| Техническая подготовка | | % | | 18 - 23 | | 22 - 28 | | 24 - 30 | | | | 32 - 42 | | | | 26 - 34 | |
| час. | | 56-72 | | 103-131 | | 125-156 | | 150-187 | | 233-306 | | 266-349 | | 325-424 | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | % | | 1 - 4 | | 2 - 3 | | 4 - 5 | | | | 3 - 4 | | | | 2 - 3 | |
| час. | | 3-13 | | 9-14 | | 21-26 | | 25-31 | | 22-29 | | 25-33 | | 25-37 | |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | | % | | - | | - | | 3 - 4 | | | | 4 - 5 | | | | 4 - 5 | |
| час. | | - | | - | | 16- 21 | | 19-25 | | 29-36 | | 33-42 | | 50-62 | |
| Всего | | % | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | | 100% | |
| час | | 312 | | 468 | | 520 | | 624 | | 728 | | 832 | | 1248 | |

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ямало-Ненецкого автономного округа, муниципального образования город Салехард, календарного плана спортивных мероприятий учреждения.

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Таблица №3

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного  мастерства |
| До  года | Свыше года | НС | УС |
| 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 |

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий (приложение к программе спортивной подготовки) по виду спорта киокусинкай следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта киокусинкай;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта киокусинкай;

- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

**2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. В основном, сезон для спортсменов, занимающихся видом спорта киокусинкай заканчивается в мае-июне, после чего спортсмены самостоятельно поддерживают свою спортивную форму, а тренеры находятся в ежегодном отпуске. Годовые тренировочные планы групповых занятий рассчитываются с 01 сентября на 46 недель (этап начальной подготовки и тренировочный этап) и на 48 недель (этап совершенствования спортивного мастерства) с продлением до 52 недель спортивной подготовки по индивидуальным планам участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха, и самостоятельной работы занимающихся.

Основными формами осуществления тренировочной работы 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.

Продолжительность одного тренировочного занятия по программе спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах 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.

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

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, возрастных особенностей, установленных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, включая установленные короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут. Расписание рассматривается тренерским советом и утверждается директором.

Физические нагрузки, предусмотренныесамостоятельной работой занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки (ч.2 ст.34.5 ФЗ от 04.12.2007 №329 «О физической культуре и спорте в РФ»). Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица №4

Режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | |  |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 9 | 10 | 12 | 16 | 18 | 24 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 5 | 4 - 5 | 4-6 | 4-7 | 6-9 | 6-12 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 468 | 520 | 624 | 728 | 936 | 1248 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 260 | 208-260 | 208-312 | 208-  364 | 312-  468 | 312-624 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам.

Режим тренировочной работы не превышает нормативов максимального объёма тренировочной работы, установленных ФССП по виду спорта киокусинкай.

Одной из важных форм организации тренировочного процесса является  
проведение тренировочных сборов.

Тренировочные сборы проводятся спортивной школой в целях более качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Таблица №5

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта киокусинкай)

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число  участников сбора |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке к международным  соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке к чемпионатам,  кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке  к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 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 |

**2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,**

**проходящим спортивную подготовку**

Зачисление лиц в организации, осуществляющие спортивную подготовку, производится при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, контрольных нормативах, после болезни или травмы;

- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы, установленные ФССП по виду спорта киокусинкай ( таблица № 1).

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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 включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Психофизические требования

В киокусинкай оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

- сила и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.

- уровень волевой подготовленности.

- уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)

- степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Режим тренировочной работы, установленный ФССП по виду спорта киокусинкай, является максимальным и зависит от этапа (периода) и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов представлены ниже.

Таблица №6

(Приложение №9 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

и режим тренировочной работы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | 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 | 9 | 12 | 18 | 24 |
| Количество тренировок в неделю | 3 – 4 | 3 - 5 | 3 - 6 | 4 - 9 | 5 - 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1248 |
| Общее количество тренировок в год | 156 - 208 | 156 - 260 | 156 - 312 | 208 - 468 | 260 - 624 |

Тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

* увеличение суммарного годового объёма работы;
* увеличение годового объёма соревновательной нагрузки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
* увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
* сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
* постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
* увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
* последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от спортсменов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
* последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала.
* использование различного рода технических средств и природных факторов.
  1. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Данная таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Кол-во соревнований | 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 | мин. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| макс. | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | мин. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| макс. | - | - | 2 | 2 | 2 |
| Основные | мин. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| макс. | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Категория | | | | | | |
| Контрольные | мин. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| макс. | - | - | 3 | 4 | 3 |
| Отборочные | мин. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| макс. | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | мин. | - | - | 1 | 1 | 1 |
| макс. | - | - | 1 | 1 | 2 |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета.

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай

Таблица №8

(Приложение №12 к ФССП по виду спорта киокусинкай)

Обеспечение спортивной экипировкой ( на занимающегося )

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной  экипировки  индивидуального  пользования | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап  спортивной  специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
|  | Защитные накладки на ноги (пар) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Кимоно для каратэ  (доги) (штук) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Перчатки (шингарды) (пар) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Пояс (оби) (штук) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Протектор - бандаж для паха (штук) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Протектор на грудь женский (штук) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Шлем для киокусинкай (штук) | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

Таблица №9

Приложение №11 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Гантели переменной массы (от 0,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
|  | Гири спортивные (16, 24 кг) | комплект | 1 |
|  | Лапа боксерская | пар | 5 |
|  | Макивара | штук | 10 |
|  | Мат гимнастический | штук | 5 |
|  | Медицинболы | штук | 10 |
|  | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
|  | Секундомер | штук | 5 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
|  | Канат для лазанья | штук | 1 |
|  | Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса и стойками для жима и приседа | штук | 1 |
|  | Пады тайские | пар | 5 |
|  | Ракетка таэквондо | пар | 5 |
|  | Подушка (макивара) средняя | штук | 20 |
|  | Подушка (макивара) большая | штук | 20 |
|  | Щит (макивара) большая | штук | 5 |
|  | «Рыцарь» малый | штук | 5 |
|  | «Рыцарь» большой | штук | 5 |
|  | Жилет защитный на корпус | штук | 5 |
|  | Мешок для ударов 80 кг | штук | 5 |
|  | Мешок для ударов 100 кг | штук | 1 |
|  | Утяжелители на руки от 0,2 до 1,5 кг | пар | 10 |
|  | Утяжелители на руки от 0,5 до 2,5 кг | пар | 10 |
|  | Утяжелители на корпус от 2 до 6 кг | пар | 10 |
|  | Резиновый эспандер | штук | 10 |
|  | Весы до 150 кг | штук | 1 |
|  | Гонг боксерский | штук | 2 |
|  | Флажки судейские для киокусинкай (красный, белый) | комплект | 2 |
|  | Свистки | штук | 12 |
|  | Стол + стулья | комплект | 2 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп**

**на этапах спортивной подготовки**

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай определяется учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей Программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай и требованиями настоящей программы.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

Таблица №10

Требования к уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу

для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | минимальный возраст для зачисления (\*лет) | кю | нормативы общей физической, специальной физической подготовки | наполняемость групп (человек) |
| Начальная подготовка | 1 год | 7 | 10 | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта киокусинкай | 12 |
| 2 год | 10 |
| 3 год | 10 |
| Тренировочный этап | 1 год | 10 | 9 | в соответствии с Приложением №6 к ФССП по виду спорта киокусинкай | 10 |
| 2 год | 9 |
| 3 год | 8-7 |
| 4 год | 8-7 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 14 | КМС | в соответствии с Приложением №7 к ФССП по виду спорта киокусинкай | 3 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта киокусинкай.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

* 1. **. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки учащихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной (самостоятельной) подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Таблица №11

Объём индивидуальной спортивной подготовки по этапам подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период подготовки | объём подготовки  (недель в год) | Объём подготовки  (часов в год) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 6 | 36 |
| 2 год | 6 | 54 |
| 3 год | 6 | 54 |
| Тренировочный этап | 1 год | 6 | 60 |
| 2 год | 6 | 72 |
| 3 год | 6 | 84 |
| 4 год | 6 | 96 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 4 | 96 |

**2.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки**

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов:

- подготовительный;

- соревновательный;

- переходный.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа : подготовительный (базовый) и специальный подготовительный.

*Подготовительный этап (базовый).*

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

*Специальный подготовительный этап*

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

*Соревновательный период* (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

- *этап ранних стартов* или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

- *этап непосредственной подготовки к главному старту*. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

*Переходный период.*

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

1. **Методическая часть**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- возрастание нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность тренировочного процесса.*

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

*Возрастание нагрузок.*

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

*Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.*

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

*Цикличность тренировочного процесса.*

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает:

- теоретическую подготовку;

- физическую подготовку;

- техническую подготовку;

- тактическую подготовку;

- психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Например, техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы и т.д.

Таким образом, в процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

- освоение и совершенствование техники киокусинкай;

- развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма;

- воспитание необходимых морально-волевых качеств;

- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;

- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;

- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;

- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;

- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);

- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

- систематической тренировки психики;

- выполнения тактических упражнений;

- подготовки и участия в соревнованиях;

- проведения теоретических занятий;

- организации восстановительных мероприятий;

- организации массовых спортивных мероприятий;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;

- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

**3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

Общие требования.

К занятиям по киокусинкай допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по киокусинкай спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

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

- травмы при проведении занятий по киокусинкай с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на твердом покрытии;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;

- травмы при проведении занятий по киокусинкай без разминки.

К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;

- недостаточная освещенность рабочей зоны;

- повышенная яркость света;

- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;

- нарушение воздушно-теплового режима и режима проветривания.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;

- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;

- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;

- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;

- отклонения в состоянии здоровья спортсмена.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, тактическую, психологическую подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: объем (количество отдельных упражнений) и интенсивность (скорость и темп работы)

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность;

- объем работы;

- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступать к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимакс» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимакс» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);

- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта киокусинкай;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);

- годовое планирование;

- оперативное планирование (на период, этап, месяц);

- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

*Перспективное планирование* осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки спортсменов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

*Годовое планирование* подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

*Оперативное планирование.* На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

***Текущее планирование.*** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

* 1. **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;

- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

* 1. **Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера-преподавателя к его освоению.

Примерная разбивка программного материала для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлена в Приложениях №№1,2 к данной программе.

Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства планируется индивидуально под каждого спортсмена.

**3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Специфика киокусинкай, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

**3.8.Планы применения восстановительных средств**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки.

В тренировочных группах 3-4-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психо­логические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа спортсмена характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жир­ные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак ‒ 5%,

зарядка

второй завтрак ‒ 25%,

дневная тренировка

обед ‒ 35%

полдник ‒ 5%,

вечерняя тренировка

ужин – 30

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстано­вительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

**3.8.Антидопинговые мероприятия**

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами. Основными мероприятиями данного раздела являются:

- разработка и проведение совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для спортсменов, тренеров и специалистов;

- подготовка методических материалов для тренеров по вопросам педагогического воздействия и убеждения воспитанников, особенно в возрасте 18-23 лет, о недопустимости применения допинговых средств;

- назначение ответственного лица за антидопинговое обеспечение из числа специалистов организации;

Инструктора-методисты и специалисты Учреждения, должны осуществляют ознакомление спортсменов и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекса ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объёме, касающегося этих лиц. Также данные работники оказывают содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

**План антидопинговых мероприятий** включается в календарный план спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий организации с указанием:

- места и сроков проведения мероприятия;

- темой мероприятия (лекции, беседы);

- плановой численностью присутствующих на мероприятии спортсменов и тренеров;

- ответственного лица за проведение мероприятия и докладчика (лектора).

**3.9 Инструкторская и судейская практика.**

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности боковых судей и рефери. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, секундометриста, секунданта. Оформление места проведения соревнований.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований, помощь в организации и проведении соревнований по виду спорта киокусинкай в спортивной школе. Выполнение обязанностей секунданта, секундометриста, бокового судьи, секретаря.

1. **Система контроля и зачётные требования**

## 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай представлены в таблице.

Таблица№12

(Приложение №12 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта киокусинкай

|  |  |
| --- | --- |
| **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.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формыее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

* 1. **Требования к результатам реализации программы**

Результатом реализации программы является:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

 на тренировочном этапе: (этап спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов;

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 в учреждении используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, выполнение которых дает право на зачисление (перевод) лиц на этапы (периоды) спортивной подготовки утверждены ФССП по виду спорта киокусинкай.

## 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки и сроки проведения контроля

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Выполнение спортивного разряда подтверждается протоколам соревнований. Уровень спортивных результатов является определяющим фактором в системе спортивного отбора.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта киокусинкай , включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Таблица№13

(Приложение №5 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

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, лежа на спине  (не менее 15 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (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) |

Таблица№14

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

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 | |

Таблица№15

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта киокусинкай )

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы 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 | |

* 1. **Методические указания по организации тестирования**

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест «Челночный бег 3 х10». Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:1) заступ за линию измерения или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Тест «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест «Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд» тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участики меняются местами.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

* 1. **Методические указания по организация медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов, допуска к занятиям пауэрлифтингом, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), определён Приложением №2 Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

1. **Перечень информационного обеспечения**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
2. Киокусинкай Образовательная программа системы дополнительного образования (для специализированных детских групп, объединений дополнительного образования) Москва 2009 г Ассоциация Киокусинкай России
3. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
4. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
5. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.
6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
7. Система подготовки спортивного резерва. Под общ.ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
8. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
9. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
10. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 4. Москва Орбита-М, 2008
11. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 6. Москва Орбита-М, 2010
12. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 5. Москва Орбита-М, 2009
13. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 7. Москва Орбита-М, 2011
14. Арнейл С., Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кёкусин IFK. Учебно-методическое пособие. Выпуск 8. Москва Орбита-М, 2011

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров по виду спорта Киокусинкайи различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение №1 «Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки»

Приложение №2 «Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе»

Приложение №3 «Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства»

Приложение №4 «Календарный план спортивно-массовых мероприятий»

Календарный план спортивно-массовых мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

**Приложение №1**

**Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки**

Примерный тренировочный план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Год обучения | |
| 1-й | 2-й, 3-й |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. | 0.5 | 1 |
| 2. | Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 0.5 | 3 |
| 3. | Краткие исторические сведения о возникновении и развитии киокусинкай | 0.5 | 1 |
| 4. | Краткая характеристика техники киокусиникай | 0.5 | 1 |
| Итого | | 2 | 6 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 91 | 110 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 37 | 56 |
| 3. | Техническая подготовка | 99 | 126 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 4 | 9 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | - | 4 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 |
| Итого | | 232 | 306 |
| Общее количество часов: | | 234 | 312 |

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах киокусинкай. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

1. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии киокусинкай.

История развития киокусинкай. Спортивные и традиционные направления киокусинкай. История развития киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации киокусинкай. Ассоциация киокусинкай России.

1. Краткая характеристика техники киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

II. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Средства и методы.

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

Содержание.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;

- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;

- ходьба обычным шагом;

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

- сочетание ходьбы с различными движениями рук;

- бег обычный;

- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;

- прыжки вперед с места;

- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;

- переносы ног через палку;

- подбрасывание и ловля палки.

2. Специальная физическая подготовка.

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

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;

- отжимания на кулаках, на ладонях;

- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки с разворотами.

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

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;

- полушпагат и шпагат;

- опускание в мост из стойки с помощью рук;

- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

3. Техническая подготовка.

Основная направленность.

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

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Спортсмен осваивает 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.

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

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

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

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

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

Содержание.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

* одиночные прямые удары руками:

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

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

* комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

* удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

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

* прямые удары ногами:

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

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

* удары в различных перемещениях:

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

* удары в различных направлениях:

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

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

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

Разучивание следующей защитной техники:

* блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

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

* блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**Приложение №2**

**Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе**

**Тренировочный этап 1-2 год обучения**

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Год обучения | |
| 1-й | 2-й |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Развитие киокусинкай в мире и России | 3 | 4 |
| 2. | Спорт и здоровье | 4 | 5 |
| 3. | Экипировка | 3 | 4 |
| 4. | Аттестационные требования по киокусинкай | 4 | 5 |
| 5. | Основы методики проведения самостоятельных занятий | 4 | 5 |
| Итого | | 18 | 23 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 60 | 60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 111 | 111 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 222 | 222 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 52 | 46 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 |
| Итого | | 450 | 445 |
| Общее количество часов: | | 468 | 468 |

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой киокусинкай и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

1. Теоретическая подготовка
2. Развитие киокусинкай в мире и России.

Международные федерации киокусинкай, Ассоциация киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по киокусинкай.

1. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий киокусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

1. Экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

1. Аттестационные требования по киокусинкай.

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

1. Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

1. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

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

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

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

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;

- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;

- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное 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;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

1. Специальная физическая подготовка.

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

Содержание.

Упражнения на развитие силовых способностей:

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

* разнообразные прыжки:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;

- прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;

* челночный бег, эстафеты.

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

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;

- полушпагаты и шпагаты;

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

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

- упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;

- прыжки с разворотами;

- подвижные игры.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;

- кувырок вперед через препятствие;

- переворот боком;

- кувырки с прямыми ногами;

- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

1. Техническая подготовка

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

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

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

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

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

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

Содержание

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

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

* прямые и круговые удары руками:

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

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

* удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- выполнение различных ударов сериями по два и три удара;

* удары руками на разные уровни:

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

- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

* прямые удары ногами:

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

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

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

* удары в различных перемещениях:

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

* удары в различных направлениях:

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

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

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

Разучивание следующих защитных действий:

* блоки руками и ногами:

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

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

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

* выполнение блоков на различных уровнях:

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

* защитные действия в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями.

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

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

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

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

1. Тактическая подготовка.

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

**Тренировочный этап 3-4 года обучения**

Примерный тренировочный план тренировочных занятий (час)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Год обучения | |
| 3-й | 4-й |
| I. Теоретическая подготовка | | | |
| 1. | Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по киокусинкай | 7 | 7 |
| 2. | Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена | 7 | 8 |
| 3. | Основы техники киокусинкай | 8 | 8 |
| 4. | Основы методики тренировки | 8 | 7 |
| Итого | | 30 | 30 |
| II. Практическая подготовка | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 80 | 80 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 148 | 147 |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка | 307 | 318 |
| 4. | Контрольные упражнения и соревнования | 50 | 37 |
| 5. | Углубленное медицинское обследование | 4 | 4 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | 3 | 4 |
| 7. | Инструкторская практика | 2 | 4 |
| Итого | | 594 | 594 |
| Общее количество часов: | | 624 | 624 |

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований.

1. Теоретическая подготовка
2. Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по киокусинкай.

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

1. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

1. Основы техники киокусинкай.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

1. Основы методики тренировки

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

1. Практическая подготовка
2. Общая физическая подготовка

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

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

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

Средства и методы.

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;

- передвижение приставными шагами;

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

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

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

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

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

- прыжки с приземлением на толчковую ногу;

- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

1. Специальная физическая подготовка.

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

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

Содержание.

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

- отжимания от пола, скамейки или 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.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;

- приседания с партнером;

- упражнения на пресс и спину в паре.

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

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;

- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;

- наклоны и вращательные движения туловищем;

- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

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

- различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

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

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;

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

3. Техническая подготовка

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощениями. На данном этапе спортсмен начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

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

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

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стилевым ученическим разрядам (8-7 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

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

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;

- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове;

Изучение прямолинейных перемещений.

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

Разучивание следующих ударов:

* прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение ударов в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

* серии ударов руками:

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

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

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

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

* прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

* удары в различных перемещениях:

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

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

* удары в различных направлениях:

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

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

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

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

Разучивание следующей защитной техники:

блоки руками и ногами:

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

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

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

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

- выполнение различных блоков по мешку;

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

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

- координация защитных действий с различными перемещениями;

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

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;

- выполнение ката в максимальном темпе.

Проведение учебных боев:

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

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

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

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

**Приложение №3**

**Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Примерный тренировочный план (часы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Этап подготовки, год обучения | |
| Совершенствования спортивного мастерства | |
| 1-й | 2-й и более год |
| I. | Теоретическая подготовка | | |
|  | Основы совершенствования спортивного мастерства | 9 | 9 |
|  | Основы методики тренировки | 9 | 9 |
|  | Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки | 10 | 10 |
|  | Основы комплексного контроля в системе подготовки | 9 | 9 |
|  | Педагогические средства восстановления | 9 | 9 |
| Итого | | 46 | 46 |
| II. | Практическая подготовка | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 122 | 122 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 225 | 225 |
| 3. | Техническая подготовка | 422 | 422 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 103 | 103 |
| Итого | | 872 | 872 |
| III. | Инструкторская и судейская практика | 8 | 8 |
| IV. | Восстановительные мероприятия | 6 | 6 |
| V. | Медико-биологическое обследование | 4 | 4 |
| Общее количество часов: | | 936 | 936 |

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

На этап высшего спортивного мастерства отбираются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Данные медико-биологических обследований и лучшие спортивные результаты сезона заносятся в индивидуальную карту спортсмена.

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может изменяться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

1. Теоретическая подготовка
2. Основы совершенствования спортивного мастерства.

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности по критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий. Анализ индивидуальных особенностей физической подготов­ленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в подготовительный и соревновательный период.

1. Основы методики тренировки.

Характеристика тренировочных нагрузок по интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов.

1. Анализ аттестационной деятельности. Требования и критерии оценки.

Особенности проведения аттестации. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов. Требования и критерии оценки технического действия.

1. Основы комплексного контроля в системе подготовки.

Задачи и организация контроля за тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов в годичном цикле подготовки.

1. Педагогические средства восстановления.

Рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

1. Практическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка

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

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

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

Средства и методы.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;

- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

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

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное 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 или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;

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

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;

- прыжки с приземлением на толчковую ногу;

- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;

- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

1. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Содержание.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;

- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;

- подтягивания;

- метание набивного мяча;

- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;

- прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4х15м;

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

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;

- наклоны и вращательные движения туловищем;

- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;

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

Специальные подвижные игры.

1. Техническая подготовка

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

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

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

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

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

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

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

Содержание.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

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

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки;

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

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

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку;

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующей ударной техники:

* прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение удара в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

* серии ударов руками:

- индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;

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

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

- выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;

- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

- выполнение серии ударов по мешку на различные уровни;

- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

* прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;

- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;

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

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

* удары ногами в различных перемещениях:

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

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

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

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

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

Разучивание следующей защитной техники:

* блоки руками и ногами:

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

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

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

- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

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

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

* блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями.

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

- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

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

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

Блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте;

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;

- выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

- работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;

- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.