

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Ливадия» г. Находка

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия»
Протокол № ____ от _____

«Утверждаю»
И.о директора МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия»

В.А. Кураш
« ____ » _____ 20 ____ г.

КИОКУСИНКАЙ
дополнительная предпрофессиональная образовательная программа
подготовки по каратэ киокусинкай

разработана на основании Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай каратэ утв.
Приказом Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 138

Срок реализации 8 лет
Разработал тренер-преподаватель
первой категории
по киокусинкай Пестерев В.В.

2018 г.
г. Находка

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка	3
1.Нормативная часть программы.....	4
2.Учебно-тематический план	8
3.Содержание программы	8
3.1.Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Общая физическая подготовка	12
3.3. Техничко-тактическая подготовка.....	13
3.4.Психологическая подготовка.....	23
3.5.Восстановительные мероприятия.....	31
3.6.Медико-биологический контроль.....	32
4.Техника безопасности на занятиях.....	32
5.Система контроля и зачетные требования.....	34
Список литературы	36

Пояснительная записка

Киокусинкай («общество высшей истины») - стиль каратэ, который создал Ояма Масутацу в 1950-х гг. Киокусинкай считается одним из самых трудных и жёстких стилей каратэ.

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

Для основателя киокусинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении каратэ как воинского искусства. Провозглашая идеал будо-каратэ, Ояма решительно отделял всю систему воинского воспитания и практики от спорта, следуя воинским традициям Японии и духу бусидо. Однако возрождение каратэ как будо (военного дела) сочеталось с массовой его пропагандой как «каратэ для миллионов», в том числе далеко за пределами Японии.

«Сильнейшее каратэ» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в каратэ». 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 оно 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.

Стилем киокусинкай занимаются в доги, которое отличается от традиционного более короткими рукавами – примерно до локтей или чуть ниже. Доги и пояс имеют нашивки, определяемые конкретной федерацией и школой. Но, как правило, для всех школ характерна нашивка в виде каллиграфии «киокусинкай» на левой стороне груди.

Система обучения в киокусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэсивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

Кихон – изучение элементов базовой техники без партнера. Это - основа мастерства, достижение чистоты стиля.

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

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов.

Кумитэ – цель и суть каратэ как искусства будо. Длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками является одним их квалификационных требований.

Киокусинкай – чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение – запрет ударов в голову руками.

Как в большинстве воинских искусств Японии, в киокусинкай различают ученические (кю) и мастерские (дану) степени. В киокусинкай десять кю (10-й кю является самым младшим, 1-й – старшим) и десять данов (1-й дан – младший, 10-й – старший). Каждой степени соответствует пояс определённого цвета с одной или несколькими поперечными полосками (либо без таковых), нашитыми на правый конец пояса. Традиционно, данам соответствует чёрный пояс. На чёрный пояс нашиваются жёлтые (золотые) полоски, число которых соответствует дану (с первого по девятый). Десятому дану соответствует красный пояс.

Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты должны сдать экзамены, включающие тесты на знание базовой техники, ката, упражнения на силу и выносливость, кумитэ, тамэсивари. В устной форме может спрашиваться знание теории и философии киокусинкай.

Для сдачи экзамена на ту или иную степень претендент обязан выполнить также и требования на все предыдущие степени.

Претендент, успешно сдавший все тесты, получает сертификат с указанием защищённой степени, запись в будо-паспорте и право носить пояс соответствующего цвета.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-12

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30
Технико-тактическая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-2	1-2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5 4

Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

1.4. Режимы тренировочной работы

В соответствии с законодательством Российской Федерации при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

При осуществлении спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендуется реализовывать следующие этапы и периоды:

Этап начальной подготовки;

периоды:

первый год подготовки;

свыше первого года подготовки;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации);

периоды:

- начальной специализации;

- углубленной специализации;

Этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап высшего спортивного мастерства.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва, для достижения которой на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Этап начальной подготовки – 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 (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 – 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.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) ¹	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной)	Углубленной специализации	Устанавливается учреждением в	8-10	12	18 5

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек) ¹	Максимальный объем тренировочной нагрузки в академических часах
специализации)	Начальной специализации	соответствии с нормативными документами, регулиющими деятельность ДЮСШ	10-12	14	12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года		12-14	20	8
	До одного года		14-16	25	6

¹при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в Таблице.

Классификация тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Т (СС)	НП	
Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации				
1.1.	Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2.	Тренировочные сборы спортсменов, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	60	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
2. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
2.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией в соответствии с критериями формирования списков (приложение № 5 Приказа

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Т (СС)	НП	
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	- -	Минспорттуризма России от 02.02.2009 № 21)
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	- -	
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	- -	
3. Специальные тренировочные сборы				
3.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	- -	Не менее 70% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	- -	Участники соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, и не более двух раз в год	- -	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
3.5.	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд и ЦСП	До 21 дня, и не более двух раз в год	- -	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд

Принятые в таблице сокращения:

Т (СС) – тренировочный (спортивной специализации);

НП – этап начальной подготовки;

СО – спортивно-оздоровительный этап;

В продолжительность тренировочного сбора не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Примечание: В продолжительность тренировочных сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СО	НП		ТСС			
		весь период	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Теоретическая подготовка	10	16	20	22	24	30	34
2.	Общая физическая подготовка	118	150	190	154	144	190	220
3.	Специальная физическая подготовка	60	76	90	172	178	211	226
4.	Технико-тактическая подготовка	-	50	84	165	167	220	228
5.	Участие в соревнованиях	4	6	6	24	30	50	78
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	4	4	4	16	22
7.	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	14	14	14	16
8.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	36	30	54	60
9.	Психологическая подготовка	4	2	6	21	21	35	40
10.	Медицинское обследование	4	4	4	12	12	12	12
Общее количество часов		208	312	416	624	624	832	936

Содержание программы

Организация учебно-тренировочного процесса по киокусинкай и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям киокусинкай.

Планирование системы подготовки в киокусинкай.

Процесс подготовки в киокусинкай можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой киокусинов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить легкоатлетов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний. В конечном счете, управление процессом спортивной тренировки на ступени высшего спортивного мастерства должно осуществляться самим спортсменом. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, гигиены, биомеханики. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт являются одним из важнейших средств воспитания патриотизма, уважения к Государственному гимну и Флагу.

Физическая культура как составная часть общей культуры.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия физической культурой в школе.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации и развитие спорта в России, и повышение мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по киокусинкай.

Тема 2. Краткий обзор развития киокусинкай в мире и России.

Возникновение и развитие киокусинкай.

Характеристика киокусинкай, его место и значение в российской системе физического воспитания.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Влияние российской школы на развитие киокусинкай в мире. Сильнейшие киокусинки зарубежных стран, их достижения.

Тема 3. Медицинские основы физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическим упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Привитие гигиенических навыков. Качество и гигиенические свойства спортивной одежды, предназначенной для занятий физической культурой и спортом. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Система мероприятий, наиболее приемлемая для закаливания организма.

Питание. Рацион и режим питания. Энергетическая ценность пищи. Примерные суточные пищевые нормы каратистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, основы спортивного массажа.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного каратиста. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсменов. Систематическое медицинское наблюдение - как своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм, связанных с нарушением методических и гигиенических правил занятий по физической культуре и спорту.

Самоконтроль как важное средство, дополняющее медицинский контроль. Ознакомление с простейшими методами самонаблюдения. Воспитание сознательного отношения к выполнению физических упражнений. Контроль за своим состоянием в ходе тренировки, определение степени натренированности, состояния здоровья.

Показания и противопоказания к массажу. Спортивный массаж, как средство предупреждения преждевременного утомления, повышения работоспособности. Классификация массажа (гигиенический, лечебный, косметический и спортивный). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание-потряхивание движения). Самомассаж: приемы и техника.

Тема 6. Основы техники киокусинкай.

Знакомство с разнообразной техникой киокусинкай. Воспитание уважения к «Старшим», к учителям, к родителям. Приобщение к здоровому образу жизни. Изучение правильного выполнения самих ударов и защита ударов руками и ногами. Защита от различных захватов одними руками: за шею, за одежду, за корпус (туловище), за руки и т.д. - спереди сзади.

Броски, подножки, подсечки. Гимнастика и акробатика (упражнения на гибкость и акробатические кувырки для страховки при различных падениях).

Отработка силы: ногами по лапам, макиварам и набивным мешкам. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения для выработки реакции и рефлекса самозащиты.

Изучение, отработка и совершенствование боевых разрешенных и запрещенных ударов руками и ногами, и техники защиты от них с различными блоками и контратакой.

Различные передвижения ногами как уходы с линии атаки (в парах с защитой и контратакой). Детальное изучение и отработка всех существующих ударов ногами из боевой стойки (на все пояса), в том числе и с разножкой (одиночные, сдвоенные, строенные) с добавлением ударов ногами. Прыжковые упражнения с ударами ногами в воздухе (прямыми, боковыми, с разворотами).

Физическая подготовка: отжимания, приседание, пресс, статика, прыжки через пояс удары ногами по воздуху.

Гимнастика: растяжка с напарником у стены (для высоких ударов ногами в разные стороны), мостик, шпагат (продольный и поперечный).

Игровые тренировки: спортивные, подвижные игры и соревнования с элементами киокусинкай и акробатики. Упражнения с физической нагрузкой для развития силы и выносливости.

Тема 7. Методы обучения физическим упражнениям.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Словесные методы - использование слова как средства воздействия на обучаемых и включают беседу, рассказ, объяснение, описание, разбор, задание, команды, замечания, указание, подсчет и оценку.

Наглядные методы - показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, рисунков и смех, а так же звуковая и световая демонстрация.

Практические методы - разучивание в целом и по частям, повторение упражнений, иногда многократное, с постепенным усложнением условий и повышением физической нагрузки.

Методические приемы - опробование, выполнение упражнений по командам руководителя, самостоятельное выполнение упражнений, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования и подготовительные упражнения, оценки и поощрения.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессов тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

Круглогодичная тренировка - основы спортивных успехов каратистов.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства киокусиннов.

Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований.

Индивидуальный подход к занимающимся, в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Степень психологического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки.

Признаки перенапряжения, требующие коррекции. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными каратистами.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение.

Разбор правил по киокусинкай. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников соревнований. Обязанности судей. Требования к экипировке. Оформление хода и результатов соревнований. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Запрещенные удары.

Тема 12. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Тема 13. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Оборудование мест занятий. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Тема 14. Требования техники безопасности при занятиях по киокусинкай.

Правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале. Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях киокусинкай. Причины травм, их профилактика на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Тема 15. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Костно – мышечный аппарат, связки. Строение мышц. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система, ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой на ЦНС и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно – сосудистой, легочной, мышечной систем в процессе занятий киккусинкай.

Физическая подготовка

Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов.

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамической и статических режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы.

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные спарринги и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости борца:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные спарринги.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты борца:

1. Спарринг в короткий промежуток времени.
2. Спарринг с интервалом.
3. Спарринг в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекуты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.
4. Метания.
5. Переползания.
6. Упражнения на гимнастических снарядах.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения на гимнастических снарядах.

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости каратистов;
- упражнения в самостраховке;
- имитационные упражнения (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, набивными мячами, атакующих действий с партнером, захваты, перемещения и др.);
- упражнения для защиты от атакующих действий;
- упражнения с партнером;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.
- игровой комплекс.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приёмами. Приём или несколько приёмов, применяемых для решения определённой тактической задачи, являются действием.

Задачи общей технической подготовки заключаются в расширении фонда двигательных умений и навыков (школы движений), а также в воспитании двигательно-координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта. В процессе общей подготовки широко используется эффект положительного переноса навыков. Общая техническая подготовка спортсмена включает также обучение технике упражнений, привлекаемых в качестве средств физической подготовки (поскольку раньше, чем использовать то или иное упражнение как средство воспитания физических качеств, надо научиться технически правильно его выполнять).

Центральная задача в специальной технической подготовке - обеспечить формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в состязаниях, а также неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Решение этой центральной задачи предполагает последовательное решение ряда поэтапных задач: 13

- познание основ спортивной техники;

- моделирование её индивидуализированных форм, соответствующих наличным возможностям спортсмена;
- формирование двигательных умений и навыков, позволяющих участвовать в текущих соревнованиях;
- последующее преобразование или обновление форм техники в соответствии с возросшими возможностями спортсмена;
- создание на достаточно высоких ступенях овладения мастерством принципиально новых вариантов спортивной техники, в том числе не применявшихся ранее;
- доведение их до возможно высокой степени совершенства.

По степени освоения приёмов и действий техническая подготовленность характеризуется тремя уровнями:

1. Наличием двигательных представлений о приёмах и действиях и попыток их выполнения.
2. Формированием двигательного умения.
3. Образованием двигательного навыка.

Требования к спортивной технике:

- Результативность;
- Эффективность;
- Стабильность;
- Вариативность;
- Экономичность;
- Минимальная тактическая информативность.

К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки спортсмена, необходимо отнести следующие:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;
- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники вида спорта;
- последовательное превращение освоенных приемов в целесообразные и эффективные соревновательные действия;
- усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- повышение надежности и результативности технических действий спортсмена в экстремальных соревновательных условиях;
- совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса.

Тактическая подготовка.

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения - форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки - это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление - это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактика соревновательной деятельности предусматривает мыслительные операции, выражающиеся в тактическом замысле, и практические действия, обеспечивающие реализацию этого замысла. Оптимальным является вариант точного соответствия тактического замысла возможностям спортсмена в отношении его технического, физического и психологического потенциала. Самые эффективные тактические модели не будут в полной мере реализованы, если уровень подготовленности спортсмена не достаточен для их реализации. И, наоборот, потенциальные технические, физические и психологические возможности спортсмена не найдут своей полной реализации в соревновательной деятельности в случае несовершенства тактического замысла.

Основу тактической подготовленности отдельных спортсменов и команд составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики данного вида спорта;
- соответствие тактики уровню развития конкретного вида спорта с оптимальной для него структурой соревновательной деятельности;
- соответствие тактического плана особенностям конкретного соревнования (соперники, состояние мест соревнований, характер судейства, поведение болельщиков и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности — технической, психологической, физической.

В зависимости от квалификации соперников, их индивидуальных особенностей тактика может быть алгоритмичной, вероятностной и эвристичной.

Алгоритмичная тактика строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. В ходе поединка спортсменам приходится действовать, предполагая, со стороны противника активное противодействие. В таких случаях спортсмен предварительно планирует свои действия, заранее определяя их технико-тактическое содержание, действует преднамеренно.

Вероятностная тактика представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций соперника и партнеров по команде. Это связано с тем, что в соревнованиях постоянно возникают ситуации, в которых спортсмену приходится прекращать или корректировать действие по ходу его выполнения в соответствии с характером противодействий соперника. В таких случаях спортсмен переключается с действий, предварительно запланированных, на действия, наиболее соответствующие возникшей ситуации, т. е. действует преднамеренно-экспромтно.

Эвристичная тактика строится на реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации поединка. Зачастую в соревнованиях сложная ситуация возникает внезапно, в момент недостаточной готовности спортсмена. В таких случаях спортсмен должен, мгновенно оценив ситуацию, действовать экспромтно. Это наиболее сложный вариант действий.

Исходя из тактических задач, все действия в спортивном поединке могут быть направленными на подготовку, нападение и оборону. Подготавливающие действия характеризуются разведкой, выбором момента для начала активных действий, разгадыванием намерений противника, маскировкой замыслов, обманами, маневрированием и др. Нападение осуществляется атакующими и контратакующими действиями. Оборона может быть позиционной, маневренной и комбинированной.

Следует учитывать, что все действия по тактической направленности могут быть действительными и ложными.

Для тактики действий в спорте характерным является применение традиционных или новых приемов, разрабатываемых тренерами и спортсменами исходя из индивидуальных особенностей спортсменов, современных тенденций спорта и т. д.

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления:

- изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики;
- овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий;
- совершенствование тактического мышления;
- изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности;
- практическую реализацию тактической подготовленности.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Технико-тактическая подготовка НП-1:

Методы организации занимающихся при разучивании действий:

- Организация занимающихся без партнера на месте;
- Организация занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники киокусинкай:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:
 - удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях;
 - боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях;
 - бой с тенью;
 - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка НП-2:

Методы организации занимающихся при разучивании действий:

- Организация занимающихся на месте;
- Организация занимающихся спартнером на месте;
- Организация занимающихся без партнера в движение;
- Организация занимающихся с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партнера;

- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером;
- Одиночные удары по тяжелому мешку.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:
 - боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях;
 - ударов коленом на месте и в перемещениях;
 - бой с тенью;
 - формальные упражнения, в парах, на снарядах;
 - защита блоками и перемещениями.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка НП-3:

Методы организации занимающихся при разучивании действий:

- Организации занимающихся на месте;
- Организации занимающихся с партнером на месте;
- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Организации занимающихся с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, выкрики и т.п.);
- Условный бой по заданию;
- Вольный бой;
- Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники;
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:
 - боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях;
 - ударов коленом на месте и в перемещениях;
 - бой с тенью;
 - формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками;
 - защита от атаки соперника за счет движений на опережение;
 - манеры ведения поединка.
 - Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней

дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка Т(СС)-1:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, имитационные упражнения;
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах;
- Отработка точных ударов на лапах;
- Тренировка силы и точности удара на макиварах;
- Бой по заданию;
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение и совершенствование стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера;

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия, с изменением дистанций;
- Контрудары. Контратаки;

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться;
- Самостраховка.

Технико-тактическая подготовка Т(СС)-2:

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «ката»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);

- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия;
- Контрудары;
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке:

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться;
- Самостраховка.

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях;
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

Технико-тактическая подготовка Т(СС)-3:

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

По технической подготовке:

- Правильное выполнение базовой техники;
- Выполнение формальных упражнений;
- Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера;
- Умение выступать в атакующем стиле;
- Умение выступать в контратакующем стиле;
- Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах;
- Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырёх ударов: 27 секунд - отлично, до 29 секунд - хорошо.

По тактической подготовке:

- Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг:
- Проведение всех поединков – отлично;
 - Выигрыш двух поединков – хорошо;
 - Выигрыш одного поединка - удовлетворительно.

Технико-тактическая подготовка Т(СС)-4,5:

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Программный материал по технической и тактической подготовке.

1.Общий.

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1.	Хидари ой-цки	Миги гедан-барай	Хидари ой-цки	Хиза-гери, шаг назад

	(прямой левой)*	(блок правой рукой)	(прямой левой), шаг назад	Маваше-геригедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-геричудан, шаг назад май-гери ой
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидаригедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-геригеданинсайт	Ороше-цки, шаг назад маваше-геригедан
2.	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидаримаваши-цки, шаг назад миги ой-цки	Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидаригедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45 °	Хидарихиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
3.	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидариороше-цки, шаг назад шито-цки миги ,маваше-геригеданинсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки
	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-геричудан	Орошемаваши-цки хидари, шаг назад маваше-гери
4.	Миги шито-цки	Хидаригедан-барай	Разножка хидари май-геричудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
5.	Хидариороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Орошемаваши-цки миги	Хидари ой-цки, миги маваше-геригедан
	Хидариороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-геричудан правой	Разножка маваше-геригедан
6.	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-геригеданинсайт	Разножка маваше-гери по задней ноге
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7.	Хидаримаваши-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май-гери	Миги гяку-цки, маваше-геригеданинсайт
8.	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-геригедан	

* (Перевод см. в приложении)

2. Атака ногами.

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1.	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидаримаваши-геригедан, шаг влево миги маваше-цкичудан	Маваше-геригедан, шаг назад май-гери
	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Шаг влево миги хиза-гери	Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад

				маваше-гериедан
2.	Миги май-гери	Миги гедан-барай	Шаг влево маваше-цки правой, шаг вправо маваше-геригедан левой	
3.	Миги хиза-гери	Отбив в сторону	Хидаримаваше-геригедан или хиза-гериедан	Хиза-гери миги, шито-цки правой, шаг назад маваше-геричудан
	Миги хиза-гери	Двойной блок локтями	Шаг назад май-гериедан, шаг влево в сторону маваше-цкичудан	Разножка миги маваше-геригеданинсайт
4.	Хидариороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-геригедан	Миги шито-цки, хиза-гери левой
	Хидариороше-киаге	Гедан-уке (верхний блок)	С шагом вперед ой-цки, шаг назад маваше-геригеданинсайт	
5.	Миги ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-геригедан	Миги маваше-цки
6.	Хидаримаваше-геригедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед хидарихиза-гери, шаг назад назадгяку-цки	Маваше-геригеданинсайт, гяку-цки
	Хидаримаваше-геригедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед миги ой-цки	
	Хидаримаваше-геригеданинсайт (по внутренней стороне бедра)	Хидарикадже-уке	Маваше-геригедан правой	Гяку-цки, разножка хиза-гери
	Хидаримаваше-геричудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Миги маваше-геричудан или гедан	Миги маваше-цки, хидарихиза-гери, шаг назад хидаригяку-цки
	Хидаримаваше-геричудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Навстречу маваше-геригедан левой	
	Хидаримаваше-гериедан	Двойной блок	Шаг назад хидаримаваше-геригедан, шаг влево под 45° миги маваше-цкичудан	Хиза-гери
7.	Миги маваше-геригедан	Хидарикадже-уке	Миги маваше-геригеданинсайт	Хидаримаваше-геричудан или едан
	Миги маваше-геригеданинсайт	Миги каджеуке	Маваше-геричудан левой	Гяку-цки, ой-цки, маваше-геригедан по задней ноге
	Миги маваше-геричудан	Двойной блок	Миги-маваше-геригедан, маваше-геричудан левой, шаг назад миги май-гери	
	Миги маваше-гериедан	Двойной блок	Шаг вперед под 45° миги маваше-гериедан	Миги хизагеричудан или едан
8.	Уширо-гери (удар с	Гедан-барай	Маваше-геригедан	Ой-цки, шито-цки

	разворота прямой)			
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону влево	Мавашецки-чудан	Хиза-геричудан
	Уширо-гери (удар с разворота прямой)	Уход в сторону вправо	Маваше-геригеданинсайт по дальней ноге	Маваше-геригедан, маваше-гериедан
9.	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг назад	Маваше-геригеданинсайт, шаг под 45° маваше-цки	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Шаг в сторону вперед влево	Маваше-цкичудан	
	Ура-маваше (круговой удар с разворота)	Быстрое сближение	Маваше-геригедан левой	

Вход в ближний бой.

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-геригедан, чудан или гедан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-геричудан, едан, маваше-геригедан, чудан, гедан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под 45° с последующей контратакой чудан или гедан.

Индивидуальная тактика.

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентированным ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;
- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

Система КЮ-квалификаций в киокусинкай.

Показателем уровня и квалификации спортсмена киокусинкай используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности – почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. КЮ-тест – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

КЮ-тесты позволяют:

- Оценить реальные способности спортсменов;
- Выявить недостатки подготовки;
- Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика;
- Стимулирование роста его профессиональной подготовки;
- Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.

Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов;

б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификаций.

**Таблица соответствия КЮ-квалификаций:
годам обучения, спортивным разрядам и поясам.**

КЮ	Группы подготовки	Спортивный разряд	Пояс
10 кю	НП 1 года	-	Белый (оранжевый)
9 кю	НП 2 года	-	Белый пояс с синей полосой
8 кю	НП 3 года	3 юношеский	Синий
7 кю	Т(СС) 1 года	3,2 юношеский	Синий пояс с желтой полосой
6 кю	Т(СС)2 года	1 юношеский	Желтый
5 кю	Т(СС)3 года	3	Желтый пояс с зеленой полосой
4 кю	Т(СС) 4 года	2	Зеленый
3 кю	Т(СС) 5 года	1	Зеленый с коричневой полосой

Психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

Для таких современных единоборств, как киокусинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике киокусинкай каратэ задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. *Создание психических внутренних опор.* Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «жоронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

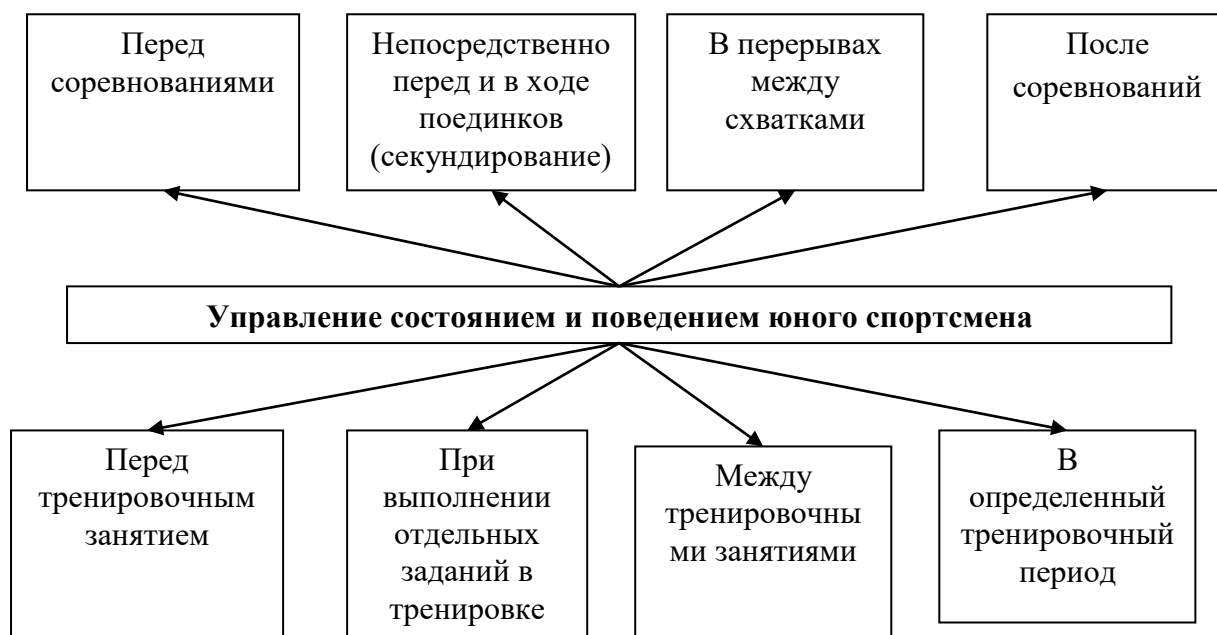
3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

На рис. 2 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Высокий результат в киокусинкай каратэ предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.



Развитие волевых качеств.

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к киокусинкай как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;

- сухость во рту;

- частая зевота;

- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;

- влажные ладони и ступни;

- изменение голоса (хриплый голос);

- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);

- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);

- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один - два дня до турнира;

- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;

- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;

- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;

- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;

- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;

- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;

- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А. В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и (или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций , бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является **секундирование** - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор - психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом, - не лучший секундант. Не зря в киокусинкай каратэ некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культуры отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапах тренировочной подготовки внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, способности к саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

Восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму. Результаты обследования в конце учебного года заносятся в личную карту спортсмена.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Техника безопасности.

К занятиям по киокусинкай допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Учащиеся с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по киокусинкай необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера-преподавателя и правила личной гигиены.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

Учащимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Таким образом, для предупреждения травматизма во время учебно – тренировочных занятий следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Правила изложены в специальных инструкциях по спортивным единоборствам, с которыми занимающихся необходимо знакомить перед началом занятий.

1. Каждый воспитанник должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть, и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, гимнастических стенок и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании воспитанник должен отпроситься у тренера-преподавателя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему тренеру-преподавателю. Все воспитанники всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у воспитанника высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "кихоне" (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между воспитанниками, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если воспитанник чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку (хотя в киокусинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах каждый воспитанник должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему

максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При нанесении партнёром сильных ударов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно, немедленно сообщить об этом тренеру - преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, и садится на "штрафную скамью", повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности до конца занятия.

12. Все воспитанники обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно ("Доги"), с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. "Доги" аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми воспитанниками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений - щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя.

7. Использовать на занятиях настоящее оружие (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

8. Выполнять бросковую, акробатическую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

9. Каждый воспитанник должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

10. Воспитанник, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

11. На занятиях по киокусинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый воспитанник хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

Система контроля и зачетные требования.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Результатом освоения образовательной программы является итоговая аттестация обучающихся. По результатам итоговой аттестации обучающемуся выдается свидетельство о прохождении аттестации, форма которой устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации. Контрольно-

переводные нормативы включают тесты по общей и специальной подготовленности учащихся и являются ориентировочными.

Контрольно-переводные испытания по ОФП для НП

№	Контрольные упражнения	Единица измерения	НП – 1 г/о			Свыше 1 года		
			оценка					
			5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м	сек	10,3	10,8	11,3	10,1	10,6	11,0
2.	Подтягивание на перекладине (юноши)	кол-во раз	5	3	1	7	5	3
3.	Сгибание рук в упоре лежа (девушки)	кол-во раз	14	12	10	16	14	12
4.	Сгибание туловища, лежа на спине за 30 секунд	кол-во раз	17	15	12	20	17	13
5.	Прыжок в длину с места	см	160	150	130	165	155	135
6.	Бег 1000 м	мин	5.00	5.20	5.40	4.50	5.10	5.30

Контрольные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

Виды подготовки	Контрольные упражнения (возраст 13-15 лет)
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта- 4,9 с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4х20 м – 21,5 с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег на 1000м – 3мин 30сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.

Контрольно-переводные испытания по ОФП для Т(СС)

Испытания	ТСС -1 г/о			ТСС-2 г/о			ТСС 3 г/о			ТСС-4,5 г/о		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	9,8	10,2	10,6	9,6	10,0	10,4	9,4	9,8	10,2	9,2	9,6	10,0
Бег 1000 м (мин.)	4.00	4.15	4.30	3.50	4.05	4.20	3.40	3.55	4.10	3.30	3.45	4.00
Прыжок в длину с места (см)	185	170	145	195	180	160	215	200	175	230	210	180
Подтягивание в висе (юноши)	10	8	6	12	10	8	14	12	10	16	14	12
Отжимание от пола (девушки)	20	18	16	22	20	18	24	22	20	26	24	22
Поднимание туловища за 30 сек	24	20	17	25	21	18	26	22	19	27	23	20

Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке.
------------------------	--

Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 5,3 сек; Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 8,2 сек.	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,6 сек; Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,5 сек.
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий киокусинкай.	Выполнение основных технико – тактических действий киокусинкай в соревновательных условиях

**Контрольные нормативы по годам обучения
на этап совершенствования спортивного мастерства.**

Виды подготовки	Контрольные упражнения (до 1 – го года)	Контрольные упражнения (свыше 2–х лет)
Общая физическая подготовка	Подтягивание на перекладине - 25 раз; Челночный бег 10х10 м – 19сек; Прыжок в длину с места –240 см; Бег на 100м – 12,8 сек; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 50 раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 60 раз; Бег на 1000м – 3 мин 00сек; Толчок ядра 1кг левой рукой – 8м, правой рукой – 10 м.	Подтягивание на перекладине - 30 раз; Челночный бег 10х10 м – 18сек 30сек; Прыжок в длину с места – 250 см; Бег на 100м – 12,4 сек; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 60 раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 80 раз; Бег на 1000м – 2 мин 50сек; Толчок ядра 1кг левой рукой – 8м 50см, правой рукой – 10 м 50см.
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,4 сек; Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,3 сек.	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,2 сек; Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,0 сек.
Технико-тактическая подготовка	Эффективное выполнение техники киокусинкай в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными и контр атакующими действиями киокусинкай. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира.	
Спортивные результаты	КМС	

5. Информационное обеспечение Программы

Список литературы

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с.
2. Дзамгаров Т.Т. Психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений: В кн. Психология физического воспитания и спорта. – М.: ФИС, 1979. – с. 34–41.
3. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1980. – 13–16 с.
4. Игуменов В.М., Пилоян Р.А., Туманян Г.С. Понятие «Модель» спортивного противоборства, его научный и практический смысл //Теор.и практ. физич. культ., – 1986, № 9, – 24–26 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
6. Китаев – Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. – 367 с.
7. Колмановский А.А. Некоторые вопросы подготовки юношей // Пути совершенствования в спортивной борьбе. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – 66–75 с.
8. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – 66–81 с.
9. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс... канд. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 1995. – 131 с.
10. Кузнецов А.С. Организационно – методические основы многолетней технико – тактической подготовки борцов греко-римского стиля: Дисс... докт. пед. наук. – Краснодар. КГАФК. 2002. – 471 с.
11. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и ловкость. //Теория и практика ФК, 1984, № 1. – 48–50 с.

12. Лях В.И. О классификации координационных способностей. //Теория и практика ФК, 1987, № 7. – 28–30 с.
13. Лях В.И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. // Теория и пр. физ. культ., 1990, № 3. – 15–18.
14. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А. Зависимость атакующих действий от анатомо – морфологических особенностей борцов. // Спортивная борьба: Ежегодник, – М., 1972. – 51–53 с.
15. Матвеев Л.П. О проблемах теории и методики спортивной тренировки // Теория и практ. физич..культуры, 1969, № 4. – 49–53 с.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.
17. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1983. – 21–24 с.
18. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практ. Ф.К. – М., 1999, № 9. – 55–57 с.
19. Толочек В.А., Горская Г.Б., Шулика Ю.А. Индивидуальный подход в обучении // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – 53–55 с.
20. Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико – тактической подготовленности борцов: Метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1986. – 23 с.
21. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. – М.: РГАФК, 1995. – 103 с.
22. ФССП по виду спорта Киокусинкай утвержден Минспортом РФ., 16.02.2015 приказ №138