

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №4»

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УР

«__» _____ 2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮСШ №4

«__» _____ 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЕ-
КИОКУСИНКАЙ**

Возраст участников программы: 7-17 лет

Срок реализации программы – 8 года

Программу составили: тренер – преподаватель Увайсов Рустам Ахмедович

**Место реализации программы: с. Султанянгиюрт,
Кизилюртвский район.**

2019год.

Пояснительная записка.

Программа по киокусинкай каратэ составлена для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; типовым Положением об образовании детей – Постановление образования «Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25. 01. 95 г. и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 года.

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокусинкай каратэ в России , результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Программа решает задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- Подготовка спортсменов высокой квалификации по Киокусинкай каратэ;
- Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией Киокусинкай каратэ;
- Подготовка инструкторов и судей по Киокусинкай каратэ.
-

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а так же дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Наряду с планирование важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней

подготовки. Критериями

оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем: а) текущей оценки усвоения изучаемого материала; б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раз в год организуются аттестационные сборы. Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся. Так же показателем прогрессивного обучения Киокусинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении. КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий киокусинкай каратэ.

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по киокусинкай каратэ, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники киокусинкай каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов. К которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов – способствовать правильному физическому развитию детей и подростков, воспитывать спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных

команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в ФСЦ «ТИГР» строится на основе данной программы и рассчитана на календарные года. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные центры могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивного центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по годам обучения.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- Спортивно-оздоровительный этап (СО);
- Этап начальной подготовки (НП)
- Учебно-тренировочный этап (УТ)

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься киокусинкай каратэ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники киокусинкай каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Группы УТ формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивного центра.

В основу комплектования учебных групп (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей:

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

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной тренировке

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число учащихся в группе	Макс. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года.
Спортивно-оздоровительные группы					
Вес	9-18	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
Группы начальной подготовки					
1-й	10-11	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11-12	14	24	9	
3-й	12-13	14	24	9	
Учебно-тренировочные группы					
1-й	13-14	12	20	10/ 12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
2-й	15-16	10	20	12/ 14	
3-й	16-17	10	16	14/ 16	
4-й	17-18	9	16	16/ 18	
5-й	18	8	16	18/ 20	

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более, чем на два года.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Возраст, установленный в отделении учебных групп, является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

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

Примерный учебный план для отделений киокусинкай каратэ представлен в табл.2. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий .

Группы	С О	НП 1	НП 2	НП 3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
Теоретические занятия	17	17	18	18	20	22	24	24	25
ОФП	15 0	150	140	208	200	230	240	269	280
СФП	30	30	35	94	105	130	160	205	250
Технико-тактическая подготовка	75	75	75	100	140	180	230	260	290
Специальные подготовительные упражнения	20	20	22	25	25	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия					4	4	9	9	12
Инструкторская и судейская практика			2	3	5	7	9	9	9
Медицинский контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	10
Зачетные и переводные требования	16	16	16	16	17	17	22	22	30
Итого часов	31 2 31 2	312 312	312 468	468 468	520 624	624 728	728 832	832 936	936 1040

При составлении индивидуального плана подготовки необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется – из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Группы	СО	НП1	НП2 - 3	УТГ 1-2	УТГ 3-5	ГСС 1	ГСС 2	ГСС 3
ОФП	85%	80%	75%	70%	65- 55%	50%	40%	35%
СФП	5%	5%	10%	15%	20- 30%	30%	35%	40%
Технико- тактическ ая подготовк а	10%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%

Показатели соревновательной нагрузки

Виды соревнован ий	Этапы подготовки					
	СО	Н П		У Т		С С
		До 1 года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше е 2-х	
Контрольные	-	3	3	3	4	5
Отборочные	-	4	5	5	5	3
Основные	5	1	1	2	2	2
Главные	-	-	-	-	1	2

Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольн ые упражнения	
--	--

Общая физическая подготовка	Бег 30м – 5,3с; Бег 100м – 16,0с; Бег 3000 м – 14мин 55сек; Прыжок в длину с места – 183 см; Отжимания, в упоре лежа – 40 раз; Подтягивание на перекладине – 8 раз; Поднимание туловища из положения лежа на
-----------------------------	--

	спине, колени согнуты – 15 раз.
--	---------------------------------

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

Контрольн ые упражнени я	Возраст 13-15 лет
Общая физическая подготовка	Бег 30м с низкого старта – 4,9с; прыжок в длину с места – 185 см; челночный бег 4*20м – 21,5с; подтягивание на перекладине – 10 раз; бег на 1000 м – 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.

Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Контрольн ые упражнени я	До 1-го года	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	Бег 60м – 9с; Челночный бег 4*20м – 17,3с; Прыжок в длину с места – 190см; Бег на 1000м – 3,05мин; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 25раз; Подтягивание на перекладине за 20с – 10раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты – 25 раз.	Бег 60м – 8,6с; Челночный бег 4*20м – 16,7с; Прыжок в длину с места - 220см; Бег на 1000м – 3,0мин; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 32 раза; Подтягивание на перекладине за 20с – 12 раз; Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 40раз.
Специальная	Суммарное время 6	Суммарное время 6

физическая подготовка	прямых ударов руками (гяку) – 5,3с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) –	прямых ударов руками (гяку) – 4,6с; Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) –
-----------------------	--	--

	8,2с.	7,5с.
Технико-тактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ.	Выполнение основных технико-тактических действий киокусинкай каратэ в соревновательных условиях

Контрольные нормативы по годам обучения на этап спортивного совершенства – такого этапа у нас в учреждении нет.

Контрольные упражнения	До 1-го года	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка	<p>Подтягивание на перекладине – 25 раз; Челночный бег 10*10м – 19сек. Прыжок в длину с места – 240см; Бег на 100м – 12,8с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – 50 раз; Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 60раз; Бег на 1000м – 3 мин00сек; Толчок ядра 1кг левой рукой – 8 м, правой рукой – 10м.</p>	<p>Подтягивание на перекладине – 30раз. Челночный бег 10*10м- 18сек, 30сек. Прыжок в длину с места – 250 см. Бег на 100м – 12,4с. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 60 раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты – 80 раз. Бег на 1000м – 2мин 50сек. Толчок ядра 1кг левой рукой – 8м 50см, правой рукой – 10м 50см.</p>
Специальная физическая подготовка	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,4с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,3с.</p>	<p>Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) – 4,2с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) – 7,0с.</p>
Технико-	Эффективное выполнение техники	

<p>тактическая подготовка</p>	<p>киокусинкай каратэ в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными и контратакующими действиями кюкусинкай каратэ. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований,</p>
-----------------------------------	--

	соревновательного турнира.
Спортивные результаты	КМС

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ ВВЕДЕНИЕ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2- 3 года специализированной подготовки.

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта. Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в табл. 9

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные Показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Аэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения)
2. подвижные игры и игровые упражнения
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий киокусинкай каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще

неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике киокусинкай каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

В большей

степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см.раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1.2. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации киокусинкай каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно-сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств; быстроты, силы, выносливости, гибкости и т.д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой киокусинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.
5. Воспитание нравственно-культурологических основ Киокусинкай каратэ: Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Киокусинкай каратэ; развитие Киокусинкай в Краснокаменском районе.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам
2. возрастные особенности физического развития.
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения
2. общеразвивающие упражнения
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.)
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
6. скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов)
7. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

8. комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего

овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий киокусинкай каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек – 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности и обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств. Необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий

необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому

техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий
- 4) санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью
- 5) контроль выполнения юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не

выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.1.3. Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом.

Основные задачи:

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости.
2. изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка.
3. обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей.
4. подготовка к выполнению контрольных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала киокусинкай каратэ
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного вес)
- 6) подвижные и спортивные игры
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах)
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

.Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники киокусинкай каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных каратистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно - педагогические испытания. На основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д.. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

2.1.4. План-схема годичный циклов подготовки.

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

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С); и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряда микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной форма. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и киокусинкай каратэ в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательного периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований (рис.1).

На этапах СО и НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 10-13).

Направленность микроцикла	Код микроцикла
Базовый – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный – модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа СО.

Месяцы	I X	X	X I	X II	I	I I	I I I	I V	V	V I	VI I	VII I	Итог о
--------	--------	---	--------	---------	---	--------	-------------	--------	---	--------	---------	----------	-----------

Виды подготовки													
Теоретические занятия	3	3	2	-	3	2	1	-	-	1	2	-	17
ОФП	1 5	1 4	1 1	14	1 0	1 2	1 2	1 3	1 3	1 0	7	19	150
СФП	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Технико-тактическая подготовка	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
Специальные подготовительные упражнения	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
Всего за месяц	2 6	2 6	2 6	26	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	26	26	312

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП 1 года обучения.**

Месяцы	I	X	X	X	I	I	I	I	V	V	VI	VII	Итог
Виды подготовки	X		I	II		I	I	I		I	I	I	о
Теоретические занятия	3	3	2	1	3	2	1	-	-	1	2	-	18
ОФП	1 4	1 4	1 1	12	9	1 2	1 2	1 2	1 2	1 0	7	15	140
СФП	-	-	3	4	3	3	3	4	3	3	3	6	35
Технико-тактическая подготовка	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75

Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-	2
Специальные подготовительн ые упражнения	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводн ые требования	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
Всего за месяц	2 6	2 6	2 6	26	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	2 6	26	26	312

А где учебный план второго года обучения?

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
НП 3 года обучения.**

Месяцы Виды подготовки	I X	X I	X II	I I	I I	I I	I V	V I	V I	VI I	VII I	Итог о	
Теоретические занятия	3	3	2	1	3	2	1	-	-	1	2	-	18
ОФП	1 4	1 6	1 6	17	1 5	1 6	1 6	1 8	1 7	1 4	22	27	208
СФП	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Технико- тактическ ая подготовка	9	1 0	1 0	10	9	1 0	1 0	1 0	1 1	1 1			100
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	3
Специальные подготовительн ые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	25
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводн ые требован ия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
Всего за месяц	3 9	3 9	3 9	39	3 9	3 9	3 9	3 9	3 9	3 9	39	39	468

На этих этапах подготовки исключительное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит

эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала киокусинкай каратэ.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Примерный план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 1 года обучения.

Месяцы Виды подготовки	I X	X	X I	X II	I	I I	I I I	I V	V	V I	V II	VI II	Итог о
Теоретические занятия	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	-	-	20
ОФП	1 4	1 5	1 5	15	1 4	1 4	1 7	1 4	1 3	1 3	29	27	200
СФП	8	8	8	8	8	8	8	9	1 0	1 0	10	10	105
Технико-тактическая подготовка	1 4	1 4	1 4	14	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	1 4	-	-	140
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
Инструкторская и судейская практика.	-	-	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-	5
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	-	1	2	2	2	2	2	17
Всего за месяц	4 5	4 4	4 4	43	4 3	4 2	4 3	4 3	4 3	4 3	45	42	520

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 2 года обучения.

624 часа характерны для учебного плана УТГ – 1 года обучения

Месяцы Виды подготовки	I X	X	X I	X II	I	I I	I I I	I V	V	V I	V II	VI II	Итог о
---------------------------	--------	---	--------	---------	---	--------	-------------	--------	---	--------	---------	----------	-----------

Теоретические занятия	3	3	2	2	3	2	2	2	1	2	-	-	22
ОФП	14	15	16	17	15	16	16	14	18	17	36	36	230
СФП	10	10	10	10	12	12	12	12	10	10	10	12	130
Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	-	-	180
Специальные	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30

подготовительные упражнения													
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
Инструкторская и судейская практика.	-	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	-	7
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	2	1	1	1	1	-	1	2	2	2	2	2	17
Всего за месяц	5 2	5 2	5 2	52	5 2	5 2	5 2	5 2	5 2	5 2	52	52	624

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 3 года обучения.

Месяцы Виды подготовки	I X	X I	X II	I I	I I	I I	I I	V I	V I	V II	VI II	Итог о	
Теоретические занятия	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	-	-	24
ОФП	1 8	1 5	1 4	18	1 4	1 7	2 0	2 1	2 3	2 6	26	28	240
СФП	1 0	1 6	1 6	16	1 6	1 6	1 6	1 4	1 0	1 0	10	10	160
Технико-тактическая подготовка	2 0	2 0	2 0	20	2 0	1 8	1 8	1 8	1 8	1 8	20	20	230
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	1	1	2	1	-	-	9
Инструкторская и судейская практика.	-	1	2	-	2	1	-	1	1	1	-	-	9

Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Всего за месяц	60	61	60	61	60	60	61	61	61	61	61	61	728

Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ этапа подготовки 4 года обучения.

Месяцы Виды подготовки	I X	X	X I	X II	I	I I	I I	I V	V	V I	V II	VI II	Итог о
Теоретические занятия	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	-	-	24
ОФП	1 8	2 2	2 1	24	2 0	2 2	2 3	2 2	2 0	2 3	26	28	269
СФП	1 8	1 7	1 7	17	1 7	1 7	1 7	1 7	1 7	1 7	17	17	205
Технико-тактическая подготовка	2 1	2 1	2 2	22	2 2	2 2	2 2	2 2	2 2	2 2	21	21	260
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	-	1	1	1	2	1	-	-	9
Инструкторская и судейская практика.	-	1	2	-	2	1	-	1	1	1	-	-	9
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Зачетные и переводные требования	4	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	22
Всего за месяц	6 9	7 0	7 0	70	6 9	7 0	6 9	6 9	6 9	6 9	69	69	832

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для УТ
этапа подготовки 5 года обучения**

Месяцы Виды подготовки	I X	X	X I	X II	I	I I	I I	I V	V	V I	V II	VI II	Итог о
---------------------------	--------	---	--------	---------	---	--------	--------	--------	---	--------	---------	----------	-----------

							I							
Теоретические занятия	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	-	25
ОФП	2 1	2 2	2 0	22	2 2	2 2	2 3	2 2	2 3	2 6	27	30	280	
СФП	2 0	2 2	2 2	22	2 2	2 2	2 0	2 0	2 0	2 0	20	20	250	
Технико-тактическая	2 4	2 4	2 4	24	2 4	2 4	2 4	2 5	2 5	2 4	24	24	290	

подготовка													
Специальные подготовительные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	30
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика.	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
Медицинский контроль	2	-	1	-	-	1	1	1	1	1	2	-	10
Зачетные и переводные требования	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	30
Всего за месяц	7 8	7 8	7 8	78	7 8	7 8	7 8	7 8	7 8	7 8	78	78	936

3. Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие

тесты

- : • Бег на 30м, 100м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
- Прыжок в длину с места.
- Челночный бег 4*20м, 10*10 выполняется с максимальной скоростью; учащийся встает у стартовой линии к стойкам, по команде добегают до стойки, касаются ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).

- Подтягивание на перекладине. выполняется максимальное количество раз; и.п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Бег на 1000м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1с.
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.
- Толчок ядра 1кг осуществляется левой и правой рукой, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах .

5. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включают следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой (гяку); спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку.
- 6 прямых ударов левой рукой (гяку); спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оцениваются сумма времени шести прямых ударов правой и левой рукой).
- 6 прямых ударов правой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку.
- 6 прямых ударов левой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку; (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой).

6. Углубленное медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят

углубленное медицинское обследование

7. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования. Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно-анаэробная (специальная выносливость)
170-200	Алактатно-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧС С	
	уд/10 сек	уд/мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

8. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в

подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника:

не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениями по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай каратэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен

обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных каратистов уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, тренеру, судьям, зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое значение необходимо уделять рассказам о традициях киокусинкай каратэ, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом история киокусинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т. д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных

ЦИКЛОВ.

Примерный программный материал теоретических занятий.

1. Физкультура и спорт в РФ:

- Физкультура как часть физического воспитания
- Место Киокусинкай каратэ в общей системе физического воспитания
- Российские соревнования юниоров
- Личное и общее значение занятий Ф.В. и С.
- Прикладное значение занятий Киокусинкай каратэ
- Международные спортивные связи российских

спортсменов История развития Киокусинкай каратэ:

- Восточные единоборства и место Киокусинкай каратэ в них
- Основатель стиля Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба.
- Киокусинкай каратэ в мире
- Развитие Киокусинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке.
- Развитие юношеского резерва в Киокусинкай каратэ

2.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении и функциях организма человека
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп
- Работоспособность мышц и подвижность в суставах
- Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани
- Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
- Понятие об утомлении и переутомлении
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

3.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий.
- Причины травм и их профилактика
- Массаж и самомассаж
- Личная гигиена
- Вред курения и алкоголя
- Правильное питание спортсмена
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах
- Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения

травматизма и несчастных случаев
4. Основы техники Киокусинкай каратэ:

- Общая характеристика
 - Индивидуальные особенности выполнения
 - Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка
 - Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.
5. Места занятий и оборудование:
- Этикет и правила поведения в зале
 - Оборудование мест проведения тренировок и соревнований
 - Одежда для занятий Киокусинкай каратэ
6. Методика обучения и тренировка:
- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
 - Определение и исправление ошибок
 - Особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами.
 - Перспективное планирование
 - Индивидуальный план и дневники
 - Разминка, ее значение
 - Участие в соревнованиях
7. Инструкторская и судейская практика:
- Виды соревнований
 - Ознакомление с правилами проведения соревнований
 - Подготовка мест проведения занятий и соревнований
 - Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд
 - Положения о соревнованиях для различных возрастных групп
 - Терминология Киокусинкай каратэ
 - Принципы составления расписания соревнований
 - Обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

9. Воспитательная и 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 современных единоборств, как киокусинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жестких 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.

Вот здесь надо вставить ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемый (прогнозируемый) результат — это конкретная характеристика знаний, умений и навыков, которыми овладеет обучающийся. Ожидаемый результат должен соотноситься с целью и задачами обучения, развития, воспитания. Если в задачах прописано «научить выразительному чтению», то в результатах должно быть «учащийся научится выразительно читать». Педагог должен иметь четкое представление о том,

КАКИХ

результатов добьются воспитанники на разных этапах освоения данной программы.

Поэтому в образовательной программе необходимо прописать конкретные знания, умения, навыки воспитанников по итогам каждого года обучения. Желательно выделить прогнозируемые результаты воспитания и развития ребенка. Педагогу нужно проверить, отражает ли спрогнозированный ожидаемый результат выполнение поставленных ранее задач. Способы определения результативности В данном подразделе следует указать методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. Возможно использование следующих методов отслеживания результативности: — Педагогическое наблюдение. — Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения учащимися

диагностических заданий, участия воспитанников в 9 мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п. — Мониторинг. Для отслеживания результативности можно использовать: Педагогический мониторинг Мониторинг образовательной деятельности детей контрольные задания и тесты самооценка воспитанника диагностика личностного роста и продвижения ведение зачетных книжек анкетирование ведение творческого дневника обучающегося педагогические отзывы оформление листов индивидуального образовательного маршрута ведение журнала учета или педагогического дневника ведение летописи введение оценочной системы оформление фотоотчётов Виды контроля Время проведения Цель проведения Формы контроля Начальный или входной контроль В начале учебного года Определение уровня развития детей, их творческих способностей Беседа, опрос, тестирование, анкетирование Текущий контроль В течение всего учебного года Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.

Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа Промежуточный или рубежный контроль По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия. Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения. Выставка, конкурс, концерт, фестиваль, праздник, соревнование, творческая работа, опрос, контрольное занятие, зачёт, открытое занятие, олимпиада, самостоятельная работа, защита рефератов, презентация творческих работ, демонстрация моделей, тестирование, анкетирование Итоговый контроль В конце учебного года или курса обучения Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.

Определение результатов обучения.

Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. Выставка, конкурс, фестиваль, праздник, концерт, соревнование, творческая работа, презентация творческих работ, демонстрация моделей, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, экзамен, защита рефератов, взаимозачет, игра-испытание, переводные и итоговые занятия, эссе, коллективная рефлексия, отзыв, коллективный анализ работ, самоанализ, тестирование, анкетирование и др. 10 Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения учащихся. Объектами контроля могут являться: — знания, умения, навыки по изучаемому предмету; — уровень и качество изготавливаемых изделий, мероприятий и т. д.; — мастерство, культура и техника исполнения творческих работ; — степень самостоятельности и уровень творческих способностей. При разработке образовательной программы педагог может опираться на «Систему определения результативности,

основанную на компетентностном подходе». Критерии оценки компетентностей, методика проверки результативности и регулярность её проведения необходимо прописать по каждому году обучения. При оформлении дополнительных образовательных программ, спроектированных в контексте компетентностного подхода, необходимо

«сквозное» проведение его через все разделы дополнительных образовательных программ — от соответствующих формулировок на уровне цели и задач, до содержания и ожидаемых результатов. Стратегия модернизации образования предполагает, что в основу

обновления содержания образования будут положены «ключевые компетентности» — имеющиеся знания, опыт, необходимые для успешной и эффективной деятельности в заданной предметной или социальной области. Переход к формированию ключевых компетентностей обучающихся в настоящее время не является обязательным требованием в дополнительном образовании детей. Обозначение «ключевых компетентностей» как направления модернизации образования позволяет передовым педагогам использовать это понятие в дополнительных образовательных программах. Акцент на формирование «ключевых компетентностей» предлагается, как вариант формулирования цели, задач и ожидаемых результатов образовательной программы в едином контексте. Один из главных инструментов оценки компетентности — задача, сформулированная как проблемная ситуация, решение которой требует проявления субъектом в деятельности определенных личностных и деловых качеств. основополагающими критериями эффективности реализации образовательных программ с точки зрения компетентностного подхода являются: — степень сформированности компетентностей (как ключевых, так и специальных), что рассматривается как способность решения учащимися определенного круга задач и проблем; — динамика достижений обучающегося в овладении ключевыми компетентностями. Наглядное выражение этих качеств может быть зафиксировано и оценено (по Илюшину Л.С.): • в выполняемых действиях; • в осуществляемых операциях; • в совершаемых поступках и формах поведения; • в формулируемых суждениях и оценках; • в принимаемых и аргументируемых решениях в ситуациях выбора; • в

ситуациях взаимодействия и диалога. При постановке задач, направленных на формирование компетентностей, можно ориентироваться на следующий перечень (по Тряпициной А.П.): • компетентность «быть» — способность обучающегося организовать собственное профессионально личностное развитие; • компетентность «знать» — способность учиться и формировать необходимый арсенал знаний; •

компетентность

«уметь» — способность использовать необходимые умения, навыки, опыт в практической деятельности; • компетентность «жить вместе» — способность взаимодействовать в детском коллективе и в социуме для достижения образовательного результата. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
Некоторые формы подведения итогов: опрос контрольное занятие концерт зачет самостоятельная работа выставка экзамен защита рефератов конкурс олимпиада открытое занятие для родителей соревнование игра-испытание презентация творческих работ самоанализ взаимозачет коллективный анализ работ отзыв эссе коллективная рефлексия и др.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения педагогом, родителями и органами управления образованием своевременного анализа результатов. Дневники достижений воспитанников, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио учащихся и т.д. — документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

Пример:

Проектируемые результаты:

1. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям физического и психического характера.
2. Физическое развитие, достижение спортивных результатов.

3. Сформированное умение сделать выбор в пользу здорового образа жизни и творческого самоопределения.
4. Владение способами адекватного взаимодействия со старшими и сверстниками в разнообразных жизненных ситуациях
5. Повышенный уровень компетентности в решении бытовых проблем и ситуаций, связанных с профилем деятельности.

Этапы реализации задач программы и достижения проектируемых результатов представлены далее для каждого года обучения. Кроме того, программа содержит критерии и показатели для мониторинга результативности обучения. (см. Приложение 2).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ-1)

Задачи и проектируемые результаты

Задачи:

- совершенствование физических качеств
- совершенствование элементов сложности стоимостью 0,4-0,6 балла
- разучивание новых элементов сложности стоимостью 0,5-0,6 балла
- разучивание сложнокоординированных упражнений спортивной аэробики
- формирование умения самостоятельно составлять танцевальные связки
- знакомство с правилами соревнований по спортивной аэробике
- воспитание сознательной и активной позиции к избранному виду деятельности
- участие в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровня
- выполнение спортивных разрядов

Проектируемые результаты

К концу первого года обучения (третья ступень) обучающийся:

- будет владеть элементами сложности различной стоимости
- научится самостоятельно составлять танцевальные связки
- познакомится с правилами соревнований по спортивной аэробике
- будет проявлять устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни
- будет участвовать в соревнованиях городского, областного, регионального и всероссийского уровней
- выполнит III или II взрослый разряд

Учебно-тематический план

№ р а з д е л а	Название разделов и тем	Форм ы занят ий	Количество часов			срок
			те ор	прак т	все го	
1	Инструктаж по технике безопасности.		3		3	
1.	Вводный инструктаж.	Беседа	1			Сентябрь
1.	Инструктаж на рабочем месте.	Беседа	1			Сентябрь
2.	Повторный инструктаж.	Беседа				Январь
3.		да				
2	Теоретическая подготовка.		15		15	
2.	Вводное занятие.	Беседа	2			Октябрь
1.						

2. 2	Признаки	Беседа	2		Ноябрь
2. 3	доброкачественности основных продуктов питания.	Беседа	2		Декабрь
2. 4	Влияние физической нагрузки на функции организма.	Беседа	1 2 2		Январь Февраль Март
2. 5	Анатомические сведения. Мышцы ног.	Беседа	2 2		Апрель Май

	Роль спорта в воспитании подростка					
3	Общая физическая подготовка (ОФП).				71	С сентября по май
3	Развитие силовых качеств.	Тренировка		1 2		
1						
3	Развитие прыгучести.	Тренировка		1 2		
2						
3	Развитие гибкости.	Тренировка		1 2		
3						
3	Развитие выносливости.	Тренировка		1 2		
4						
3	Развитие скоростно-силовых качеств.	Тренировка		1 1		
5						
3	Развитие координационных способностей	Тренировка		1 2		
6						
4	Специальная физическая подготовка (СФП).				79	С сентября по май
4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы А –	Тренировка		2 0		
1						
4	динамическая сила	Тренировка		1 9		
2	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы В – статическая сила					
4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы С – прыжки	Тренировка		2 0		
3						
4	Специальные и подводящие упражнения для выполнения элементов группы D – гибкость	Тренировка		2 0		
4						
5	Специальная				84	С сентября

5 . 1	техническая подготовка (СТП). Разучивание элементов группы «А» – динамическая сила	Тренировка		2 1		по май
5 . 2	Разучивание элементов группы «В» – статическая сила	Тренировка		2 1		
5 . 3	Разучивание элементов группы «С» – прыжки	Тренировка		2 1		
5 . 4	Разучивание элементов группы «D» – гибкость	Тренировка		2 1		
6	Танцевальная подготовка (ТП).				42	
6 . 1	Разучивание танцевальной разминки	Тренировка		4 1		Сентябрь
6 . 2	Разучивание танцевальной связки	Тренировка		2 6		Октябрь - декабрь
6 . 3	Разучивание танцевальной	Тренировка				С января

	связки					по май
7	Итоговое занятие (ИЗ).				6	
7	Промежуточная аттестация	Зач		3		Декаб
.	по итогам первого	ет		3		рь
1	полугодия.					
7	Итоговая аттестация	Зач				Май
.	по окончании учебного	ет				
2	года					
8	Соревновательная деятельность (СД)	соревновани		24	24	Октябрь
		е				–
						апрель
Итого часов:				18	306	324

План – сетка

	Сентябрь (кол-во часов)	Октябрь (кол-во часов)	Ноябрь (кол-во часов)	Декабрь (кол-во часов)	Январь (кол-во часов)	Февраль (кол-во часов)	Март (кол-во часов)	Апрель (кол-во часов)	Май (кол-во часов)	Всего (кол-во часов)
ТБ	2				1					3
Теория		2	2	2	1	2	2	2	2	15
ОФП	11	9	8	7	7	7	7	7	8	71
СФП	10	9	9	9	9	9	9	9	6	79
СТП	9	9	9	9	9	10	10	10	9	84
ТП	4	4	5	3	6	5	5	5	5	42
ИЗ				3					3	6
СД		3	3	3	3	3	3	3	3	24
Всего	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

Содержание учебного плана

1. Инструктаж по технике безопасности.

11 Вводный инструктаж. Воспитанникам объясняются правила поведения в помещении ДДТ им. В.Дубинина. Показываются все необходимые комнаты: раздевалка, туалет, зал для проведения занятий. Рассказываются их действия в случае пожарной тревоги, либо тревоги по линии ГО. Демонстрируется запасной выход.

12 Инструктаж на рабочем месте. Воспитанникам объясняются правила поведения во время учебных занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Правила безопасности в помещении с электроприборами.

13 Повторный инструктаж. С целью успешного усвоения мер безопасности через шесть месяцев проводится повторный инструктаж.

2. Теоретическая подготовка.

21 Вводное занятие. Знакомство с содержанием программы на новый учебный год.

22 Признаки доброкачественности основных продуктов питания.

основные признаки доброкачественности продуктов, входящих в основной рацион: мясо, колбасные изделия, рыба, молоко и молочные продукты, сливочное масло, яйца.

23 Влияние физической нагрузки на функции организма.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее

психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии.

Влияние физических нагрузок на кровеносную систему.

Влияние физических нагрузок на органы дыхания.

Влияние физических нагрузок на нервную систему.

Влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему.

2.5 Анатомические сведения. Мышцы

ног. Мышцы нижней конечности

Ноги или нижние конечности несут на себе основную нагрузку, ведь им приходится осуществлять функции опоры и передвижения. Это самые мощные из всех мышц человеческого тела.

Нижние конечности подразделяются на мышцы таза и мышцы свободной нижней конечности. Последняя группа делится на мышцы бедра, голени и стопы. Мышцы таза берут начало от костей таза, крестца и поясничных позвонков, а также прикрепляются к бедренной кости. Их функцией является удержание туловища в вертикальном положении, сгибание, разгибание в тазобедренном суставе и движение бедра.

Мышцы бедра подразделяются на три группы: переднюю, заднюю и медиальную (приводящую). Эти мышцы также участвуют в удержании тела вертикально, но основная их роль — передвижение. Мышцы голени также делятся на три группы: передняя, задняя и боковая (латеральная). Они отвечают за тыльное сгибание и подошвенное разгибание стопы, опорные функции стопы и ее ориентацию. Мышцы стопы подобны мышцам кисти, подразделяются на 3 группы. В связи с прямохождением человека, они имеют особое предназначение. Основная функция мышц стопы — обеспечение устойчивости при различных положениях стопы, сгибание, разгибание и отведение пальцев.

2.6 Роль спорта в воспитании подростка.

1. Занятия спортом как одна из форм досуга есть позитивная альтернатива наркотизации, помогающая удовлетворить потребности подростков в движении, в испытании «острых» ощущений, и т.д.

2. Вовлеченный в спортивную сферу подросток имеет возможность реализовать свои возрастные потребности в формировании малых групп и в общении по интересам в сформированных группах.

3. Дети и подростки, регулярно занимающиеся различными формами физкультурно-спортивного досуга, способны конструктивно строить свои межличностные отношения как внутри спортивной группы, так и вне ее; у них формируются лидерские качества, они ощущают признание в своем микросоциуме.

4. У детей и подростков, занимающихся спортивной деятельностью, в большей мере формируется устойчивое отрицательное отношение к любым психоактивным веществам, в том числе, табаку и алкоголю.

5. Человек, с детства привыкший к тому, что он красив, подтянут, привлекателен, в юности не обременен комплексом неполноценности при выстраивании отношений с противоположным полом.

3. ОФП. Должна обеспечивать готовность к овладению сложнейшими упражнениями, т.е. создавать базу для технического мастерства в соответствии с современными тенденциями и представлении о перспективах развития современной аэробики. Обеспечивать длительность сохранения работоспособности спортсмена на высоком уровне. (Методы развития физических качеств смотри в приложении 1)

4. СФП в процессе которой акцентируется внимание на развитие быстроты движений, гибкости и статических усилий при сохранении поз правильной осанки.

Специальная двигательная подготовка, включающая сочетание движений различными частями тела (координация движений) обучение умению оценивать движения в

пространстве, времени и по степени мышечных усилий, повышение функциональной устойчивости вестибулярного аппарата.

5. **СТП** включает совершенствование техники исполнения ранее изученных элементов, а также изучение новых элементов стоимостью 0,4 – 0,7 баллов (см. Приложение 3).

6. Танцевальная подготовка.

6.1 Разучивание танцевальной разминки. В сентябре месяце разучивается танцевальная связка, для участия в соревнованиях – первенство г. Новосибирска по ОФП.

6.2 Разучивание танцевальной связки. С октября по декабрь месяц, разучивается танцевальная связка, продолжительностью 30 сек и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности. Спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В декабре упражнение демонстрируется на промежуточной аттестации.

6.3 Разучивание танцевальной связки. С января по май месяц, разучивается танцевальная связка, продолжительностью 1 мин и включающей в себя 6 элементов из каждой группы сложности, в которой спортсмены должны выполнять упражнение четко, эмоционально, двигаясь в нужном направлении и полном соответствии с музыкой. В мае упражнение демонстрируется на итоговой аттестации.

7. **Итоговое занятие.** Проводится в конце первого полугодия и при окончании учебного года. В ходе проведения диагностики воспитанникам выставляется уровень обученности, согласно принятой классификации ДДТ. Критерии диагностики подробно изложены в (см. Приложение 2).

8. **Соревновательная деятельность.** Спортсмены участвуют в областных, региональных и Всероссийских первенствах по спортивной аэробике.

И по каждому году обучения на сколько лет рассчитана программа.

10. 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, «коронный 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 деактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную деактуализацию, 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.

11. Развитие волевых качеств каратиста.

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 каратэ как к 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 любимых 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 у 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.

12. Специальная психологическая подготовка

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.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

13. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

14. 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.

15. Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления, должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

16. Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха; цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие

и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их

достижения. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

17. Методические рекомендации.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

18. Инструкторская и судейская подготовка.

Киокусинкай каратэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса каратиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокусинкай каратэ.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией киокусинкай каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно

подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять

ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста – новичка на соревновании типа «открытый татами».

Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по киокусинкай каратэ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. -М.: Физкультура и спорт, 1987
2. Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. – М., 1973
3. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. – М.: Педагогика, 1963
Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. - М.: Физкультура и спорт, 1991
4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.
5. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС 1978
6. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов. Майкоп, 1990.
10. Макадун М.В., Мазуренко С.А. Атлетическая гимнастика для женщин. М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №4).
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
13. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.
14. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981
15. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984. 16. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
17. Программа воспитания и обучения глухих детей дошкольного возраста / Под ред. Л.П. Носковой. – М.: Просвещение, 1991
18. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.

Дополнение:

Так как у вас по спискам проходят дети с 5-6 лет, значит для них надо составлять отдельную программу и охватывать содержание программы ориентированное на СОГ и НП – 1 г.о., учитывая в методическом сопровождении программы психофизиологические особенности организма дошкольника.

Например: возраст обучающихся от 6 до 10 лет. Срок обучения 3 года.

А вторая программа: с 10 до 18 лет. Срок обучения 8 лет. Включается содержание программы с НП -1или 2 года обучения по УТГ-4 или УТГ – 5 г.о. года обучения.