

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель Комитета
по делам спорта и физической
культуры Министерства культуры
и спорта Республики Казахстан

Ергалиев С.С.

«__» _____ 202_ г.

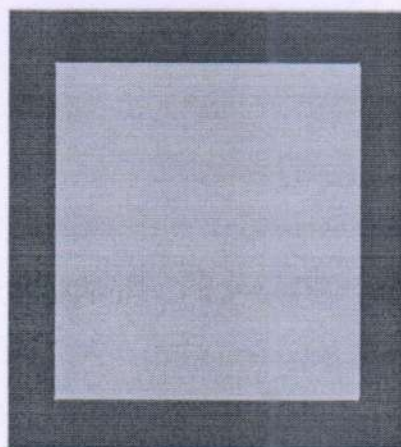
«СОГЛАСОВАНО»

Президент
Республиканского Общественного Объединения
«Kazakhstan Fullcontact Karate Organization»
(Казахстан Фулконтакт Каратэ Организейшн)

Ахмадалиев Э.А.

«__» _____ 202_ г.

**ЕДИНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»
Федерацией РОО «KFKO» в РК
(далее – Программа).**



KFKO

**KAZAKHSTAN
FULLCONTACT
KARATE
ORGANIZATION**

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	9
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по “Кёкушин Будокай Каратэ”.....	9
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”.....	10
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	11
2.4. Режимы тренировочной работы.....	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	12
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	13
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	15
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	15
3. Методическая часть.....	17
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	17
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	20
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	20
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	20
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	24
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	86
3.7. Планы применения восстановительных средств.....	87
4. Система контроля и зачетные требования.....	87
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”.....	87
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	88
5. Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям.....	90
6. Перечень информационного обеспечения.....	90
7. Список литературы.....	91
8. Приложения.....	92

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по «Кёкушин Будокай Каратэ» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ неолимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки Республики Казахстан по «Кёкушин Будокай Каратэ», разработана на основании многолетнего опыта ведущих специалистов и тренерского состава Федерации РОО «КФКО» БИН №150640023634, по развитию вида спорта в РК: «Кёкушин Будокай Каратэ», а также опыта, приобретённого со всего мира.

Данная программа полностью соответствует утвержденной «Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года», а также следующим нормативно - правовым актам, посредством которых предполагается реализация Концепции:

- 1) Конституции Республики Казахстан;
- 2) Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года "О физической культуре и спорте";
- 3) Закон Республики Казахстан от 19 мая 2015 года "О минимальных социальных стандартах и их гарантиях";
- 4) Концепция социального развития Республики Казахстан до 2030 года, утвержденная постановлением Правительства Республики Казахстан от 24 апреля 2014 года № 396;
- 5) Концепция по вхождению Казахстана в число 30-ти самых развитых государств мира, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 17 января 2014 года № 732;
- 6) Стратегический план Министерства культуры и спорта на 2014-2018 годы, утвержденный Приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 3 О декабря 2014 года № 163.

Предложенная программа соответствует всем современным принципам построения тренировочного процесса и направлена на всестороннее и планомерное развитие спортсмена с целью достижения своего максимального генетически обусловленного потенциала.

Основной целью программы является планомерная подготовка спортсменов на всех этапах развития и совершенствования, а также достижение высшего спортивного мастерства.

Масштаб поставленной цели предполагает решение следующих основных задач:

- 1) Обеспечить методическую основу подготовки спортивного резерва сборных команд Казахстана по «Кёкушин Будокай Каратэ» на всех этапах многолетней тренировки.
- 2) Оказать поддержку тренерам по «Кёкушин Будокай Каратэ» в планировании и организации тренировочной и воспитательной работы
- 3) Оказать методическую поддержку региональных и городских школ спортивного развития и совершенствования.
- 4) Повысить конкурентоспособность сборной команды Казахстана по «Кёкушин Будокай Каратэ» на международном уровне.

На сегодняшний день «Кёкушин Будокай Каратэ» является самым динамично развивающимся видом спорта. По статистике, «Кёкушин Будокай Каратэ» входит в десятку самых популярных видов спорта в видах каратэ в ведущих странах мира. В Казахстане «Кёкушин Будокай Каратэ» активно начал развиваться в начале 60-х годов прошлого века. Несмотря на это, национальной программы спортивной подготовки по «Кёкушин

Будокай Каратэ» до сих пор не существует. Из этого вытекает актуальность разработки представленного документа.

НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ

Основные Цели деятельности спортивных школ Республики Казахстан полностью соответствуют Указу Республики Казахстан «Об утверждении правил организации деятельности детско-юношеских спортивных школ и Правил организации деятельности специализированных детско-юношеских школ неолимпийского резерва»:

- 1) Выявление способностей детей к определенному виду спорта («Кёкушин Будокай Каратэ»);
- 2) Воспитание физических, морально-волевых качеств;
- 3) Повышение уровня спортивного мастерства;
- 4) Обеспечение выполнения обучающимися нормативных требований (тестов) в избранном виде спорта («Кёкушин Будокай Каратэ») в соответствии с возрастной группой;
- 5) Подготовка кандидатов в сборные команды района, города, области, республики по видам спорта;
- 6) Получение обучающимися знаний по теории, методике, правилам вида спорта, основ знаний в области гигиены и физиологии, техники безопасности.

Деятельность спортивных школ Республики Казахстан в структуре многолетней спортивной подготовки делится на следующие этапы:

- 1) Спортивно-оздоровительный этап (СО) с 5-ти лет;
- 2) Этап начальной подготовки (НП) с 10-ти лет;
- 3) Учебно-тренировочный этап (УТ) с 12-ти лет;
- 4) Этап спортивного совершенствования (СС) с 16-ти лет;
- 5) Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) с 22-х лет.

Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, центров спортивной подготовки олимпийского резерва, сборных команд Республики Казахстан.

Медицинские требования к детям, занимающимся в спортивных школах по «Кёкушин Будокай Каратэ», являются общими для всех видов спорта на выносливость. Спортсмены допускаются к тренировочному и соревновательному процессу после положительного прохождения спортивной диспансеризации.

Цели и задачи, решаемые на этапах спортивной подготовки.

Этапы подготовки спортивных школ строятся с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей детей и подростков.

Настоящая программа спортивной подготовки разработана на основании на основании Устава РОО «КФКО» БИН №150640023634, с учетом передового опыта работы тренеров с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития «Кёкушин Будокай Каратэ». Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта РК международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в

решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности:

«Кёкушин Будокай Каратэ» (яп. 極真武道会空手) – (английское название **«Kyokushin Budokai karate»**) — восточное боевое единоборство, а также стиль, созданный мастером боевых искусств Йоном Блюмингом (10 дан, Нидерланды), в настоящее время развитием этого вида спорта в Мирове занимается Международная Организация Каратэ **WKB (World Kyokushin Budokai)** – Президент Kancho Pedro Roiz 8 dan (Испания). **«Kyokushin Budokai karate»-«Кёкушин Будокай каратэ»**, изначально созданный как сплав каратэ и дзюдо, является универсальным стилем боя, который продолжает развиваться и обогащаться техниками других направлений боевых искусств, в основе которого, разрешены все удары руками и ногами как по телу, ногам, так и в голову, а также есть определённые захваты и добавлена борьба. Благодаря разносторонней подготовке, спортсмены данного вида спорта успешно выступают на соревнованиях других организаций, проводящих полноконтактные бои.

ООО «KFКО» - Республиканское Общественное Объединение «Kazakhstan Fullcontact Karate Organization» (Казахстан Фулконтакт Каратэ Организейшн), (далее по тексту – Организация), с марта 2015 года является полноправным членом Международной Организации Каратэ **WKB (World Kyokushin Budokai)**. На основании писем подтверждения о членстве в данной от Международной Организации Каратэ **WKB**, а также на основании сертификата **«Признания НОК РК»** (Национальный Олимпийский Комитет Республики Казахстан), Организация занимается развитием и распространением на всей территории РК данного вида спорта - **«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**, (далее по тексту **«Каратэ»**).

Особый раздел в “Кёкушин Будокай Каратэ” посвящен самозащите человека – приемам действия на болевые точки на теле человека, его действиям в случае захватов, броскам, борьбе в положениях лежа, сидя, приемам захвата оружия у нападающего. Но, большинство школ “Кёкушин Будокай Каратэ” занимаются спортивными тренировками, не уделяя абсолютно никакого внимания приемам самообороны. Это часто приводит к тому, что обучающийся “Кёкушин Будокай Каратэ” переходит на другие виды единоборств, которые, по его мнению, более подходят для самозащиты.

Программа отражает целевые установки и содержательную часть основу подготовки,

логику построения, принципы выбора технологии обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения - от начального обучения до спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет Последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки. Программа по подготовке спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и “Кёкушин Будокай Каратэ” в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки спортсменов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики “Кёкушин Будокай Каратэ”, накопление опыта участия в соревнованиях, формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- совершенствование психических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой “Кёкушин Будокай Каратэ” и выступления спортсменов на соревнованиях;
- воспитание черт характера, необходимых каратистам и соответствующих нормам высокой морали , гражданской и спортивной этики;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Специфика организации тренировочного процесса:

В основе обучения “Кёкушин Будокай Каратэ” лежат дидактические **принципы:** *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в

любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности, занимающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая база для совершенствования спортсменов.

В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: тренер сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы “Кёкушин Будокай Каратэ”, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с занимающимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в тренировочном процессе – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой “Кёкушин Будокай Каратэ”. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу тренировок, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех.

Структура системы многолетней подготовки:

Современная концепция многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-12 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Важным условием успеха тренера в работе с каратистами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличение общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах в основном

за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в основном за счет повышения интенсивности;

- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

При подготовке спортивного резерва и спортсменов в физкультурно-спортивных организациях устанавливаются следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

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

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого спортивного классификатора. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, III и II юношеские разряды;
- тренировочному этапу соответствуют III, II и I юношеский разряд, а также взрослые разряды III, II и I спортивные разряды;
- этапу спортивного совершенствования соответствуют звания «Кандидат в мастера спорта РК» и «Мастера спорта РК»;
- этапу высшего спортивного мастерства соответствуют звания «Мастер спорта РК»,

«Мастер спорта РК международного класса» и «Заслуженный мастер спорта РК».

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Кёкушин Будокай Каратэ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Кёкушин Будокай Каратэ»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической,

- тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всеказахстанских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Казахстан;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всеказахстанских и международных спортивных соревнованиях. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется законодательством РК.

2. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (ЭНП), тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ” и приведены в *Приложении №1*.

На этап начальной подготовки «Кёкушин Будокай Каратэ» зачисляются дети с 5 летнего возраста, Кумитэ – весовая категория зачисляются дети с 10 летнего возраста, прошедшие процедуру индивидуального отбора и имеющие письменное разрешение врача.

На тренировочном этапе Т (СС) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, 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.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) зачисляются перспективные спортсмены выполнившие спортивное звание мастера спорта РК, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Республики Казахстан и показывающие стабильные высокие результаты.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”

Необходимо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается.

Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. Например, в группах начальной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных элементов “Кёкушин Будокай Каратэ”, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

Возрастной период с 10 до 14 лет охватывает два этапа подготовки: начальной подготовки и тренировочный этап. При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечнососудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного

мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (16-25 лет) у занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду “Кёкушин Будокай Каратэ”, приведено в Приложение №2 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов.

Выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования. Основные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности спортсмена, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание

определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется.

Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокэй Каратэ” планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в *Приложении №4*.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта РК, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

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

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, хореограф при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Прием в СШ осуществляется по заявлению законного представителя кандидата на обучение (для несовершеннолетних), а также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий спортом.

Для допуска к занятиям занимающиеся должны ежегодно проходить диспансеризацию.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку указаны в *Приложении №2*.

Видный спортивный психолог Д. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и качество, объединяющее всю структуру, — целеустремленность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделять:

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятии различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакции, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных видов спорта и особенности отдельных дисциплин (дистанций, видов и проч.) в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого спортсмена, а соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта. И каждый занимающийся должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

“Кёкушин Будокай Каратэ”, как и другие спортивные единоборства, предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Спортивные единоборства основаны на тончайших элементах движения, где требуются отменная выдержка и внимание.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время. В “Кёкушин Будокай Каратэ” объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной

скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность. Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

Функциональная подготовка каратиста заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрасти, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях.

Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований.

При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е.

степень овладения их техникой.

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего Каратист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ” и приведены в *Приложение №2*.

2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно- технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

В соответствии с Законом «О физической культуре и спорте в Республики Казахстан», содержание этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки. Для перевода из одной группы спортивной подготовки в другую, как правило более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”, приведены в *Приложение №2*.

2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из принципов системы подготовки спортсменов.

Тренер должен по возможности учитывать индивидуальные способности при разработке тренировочных программ, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психофункциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами. Для групп ЭССМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана 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:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 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;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

2.9. Структура годичного цикла

Тренировочный процесс каждого этапа состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начальной подготовки годичный цикл на периоды не делится, так как весь тренировочный процесс носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства предпочтительной является двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и

участием большинства спортсменов старших разрядов в двух основных соревнованиях года: чемпионате и кубке страны.

Основные задачи подготовительного периода: развитие физических качеств, разучивание и совершенствование ударов ногами и руками на месте и в движении, перемещение в боевой стойке, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы каратиста. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Основные задачи соревновательного периода: совершенствование техники отдельных ударов, достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

Основные задачи переходного периода: постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

В каждой группе ведётся необходимая документация: программа, план спортивной подготовки, годовой план-график распределения программного материала, расписание занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, индивидуальные планы подготовки перспективных спортсменов старших разрядов, краткие планы-конспекты отдельных занятий

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

3. Перечень тренировочных сборов установлен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ” и приведен в Приложен Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами, руками, базовые стойки. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было

обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие прыгуна на батуте.

3.1.2. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- Бережно относиться к имуществу, экипировке, помещению, предоставленному ему для тренировок.
- Во время занятий чётко и быстро выполнять команды тренера.

В спортивном зале и раздевалках запрещается:

- входить и выходить из помещения без разрешения тренера,
- тренироваться без специальной формы и обуви,
- носить на себе украшения или другие предметы, которые могут поранить вас и других занимающихся,
- иметь при себе острые колющие, режущие и другие опасные предметы.
- громко разговаривать и шуметь,
- бегать по помещению без разрешения тренера,
- перестраиваться с места, установленного для вас тренером без его требования,
- нарочно мешать своими действиями другим занимающимся,
- без особой команды принимать участие в спаррингах или драться,
- всегда соблюдать безопасную дистанцию с впереди стоящим учеником и опасными предметами (зеркалами, острыми углами скамеек, ящиков и других предметов). Во время учебных боёв ограничивать силу ударов в голову, даже если соперник одет защитный шлем, останавливаться, если ваш соперник ограничен в пространстве передвижения или находится возле опасных предметов, необходимо перейти на безопасное расстояние и продолжить схватку или тренировочное задание.

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания тренера, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен

самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду в отдельный пакет от спортивной обуви и не забыть забрать все свое имущество.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок приведены в *Приложении №6* данной Программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который 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 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.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го

разряда и более высоких результатов).

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

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

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, для спортсменов 13-14 лет – норм, I взрослого разряда и Кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - Мастера спорта.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

3.4.1. Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и

кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.
- Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи

преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

3.4.2. Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

3.4.3. Биохимический контроль

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

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение

приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 минее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

-

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.5.1. МАТЕРИАЛ для этапа начальной подготовки до одного года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по «Кёкушин Будокай Каратэ» (WKB) в СССР, РК и в Азии.

Спорт в современном Мире - это важное социальное явление, активно влияющее на развитие общества. Ведущие политики разных стран склонны считать спорт важнейшей объединяющей силой, национальной идеей, способствующей становлению сильного государства и здорового общества.

Общепризнанная роль физической активности и массового спорта в поддержании и укреплении здоровья, формировании личности, обладающей высоким духовно-нравственным потенциалом. Оптимизация расходов на здравоохранение все больше связывается с вовлечением максимально возможного числа граждан в занятия спортом и физической культурой.

Вид спорта «Каратэ» - «Кёкушин Будокай Каратэ» (яп. 極真武道会空手) – (английское название «Kyokushin Budokai karate») — восточное боевое

единоборство, а также стиль, созданный мастером боевых искусств Йоном Блюмингом (10 дан, Нидерланды), в настоящее время развитием этого вида спорта в Мирове занимается Международная Организация Каратэ **WKB** (World Kyokushin Budokai) – Президент **Kancho Pedro Roiz 8 dan (Испания)**. **«Kyokushin Budokai karate»-«Кёкушин Будокай каратэ»**, изначально созданный как сплав каратэ и дзюдо, является универсальным стилем боя, который продолжает развиваться и обогащаться техниками других направлений боевых искусств, в основе которого, разрешены все удары руками и ногами как по телу, ногам, так и в голову, а также есть определённые захваты и добавлена борьба. Благодаря разносторонней подготовке, спортсмены данного вида спорта успешно выступают на соревнованиях других организаций, проводящих полноконтактные бои. Как вид единоборства Каратэ отличается силовой манерой ведения боя и, соответственно, повышенными требованиями к атлетической подготовке, закалке тела и духа бойцов, к умению терпеть боль и выдерживать серьёзные кондиционные нагрузки.

Название этого стиля в Мирове контактных восточных боевых единоборств произносят с уважением. Вид спорта **«Каратэ»** имеет репутацию жесткого стиля, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей. Именно это и привлекает множество людей со всего земного шара к занятиям по виду спорта **«Каратэ»**.

По виду спорта **«Каратэ»** в каждой спортивной дисциплине проводятся следующие официальные международные соревнования:

- 1(один) раз в год, Чемпионат Центральной Азии среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ) и **«KATA»** (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в год, Чемпионат Центральной Азии среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин в абсолютной весовой категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ);
- 1(один) раз в год, Чемпионат Азии среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ) и **«KATA»** (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в год, Чемпионат Азии среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин в абсолютной весовой категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ);
- 1(один) раз в год, Чемпионат Европы среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ) и **«KATA»** (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в год, Чемпионат Европы среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин в абсолютных весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ);
- 1(один) раз в год, Чемпионат Америки среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ) и **«KATA»** (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в год, Чемпионат Америки среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин в абсолютных весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ);
- 1(один) раз в год, Первенство Мира среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах **«KUMITE»** (Кумитэ) и **«KATA»** (Ката) группы и индивидуально;

- 1(один) раз в 2 (два) года, Кубок Мира среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в 2 (два) года, Кубок Мира среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в абсолютной весовой категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы;
- 1(один) раз в 4 (четыре) года, Чемпионат Мира среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в 4 (четыре) года, Чемпионат Мира среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в абсолютной весовой категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы;
- 1(один) раз в 2 (два) года, Фестиваль Восточных Боевых Единоборств среди юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в абсолютной весовой категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы и индивидуально;
- 1(один) раз в 4 (четыре) года, Международные Боевые игры среди детей, юношей, кадетов, юниоров, молодёжи, мужчин и женщин, а также среди ветеранов в весовых категориях в разделах «**KUMITE**» (Кумитэ) и «**KATA**» (Ката) группы и индивидуально;

Также ежегодно проводится большое количество международных турниров и учебно-тренировочных сборов в разных странах.

Спортсмены сборных команд Республики Казахстан по виду спорта «**Каратэ**» на протяжении многих лет завоевывают призовые места на международных соревнованиях.

На сегодняшний день воспитанники Федерации стали:

- Чемпионами Центральной Азии – 60 спортсменов, дважды – 74 спортсмена; трижды – 9 спортсменов; четырежды – 3 спортсмена;
- Чемпионами Азии – 25 спортсменов, дважды – 18 спортсмена;
- Чемпионами Европы – 74 спортсмена, дважды – 9 спортсмена, трижды – 2 спортсмена;
- Чемпионами Америки – 5 спортсменов, дважды – 2 спортсмена;
- Чемпионами и призерами Кубков Мира - 17 спортсменов, дважды – 2 спортсмена;
- Чемпионами и призерами Первенств Мира - 12 спортсменов, дважды – 3 спортсмена;
- Чемпионами и призерами Чемпионатов Мира - 7 спортсменов, дважды – 2 спортсмена;
- Чемпионами и призерами Фестивалей Восточных Боевых Единоборств - 12 спортсменов, дважды – 2 спортсмена;
- Чемпионами и призерами Боевых Игр - 36 спортсменов, дважды – 9 спортсмена;

Среди факторов, оказывающих влияние на развитие вида спорта «**Каратэ**» в мире, можно выделить:

- спорт и вид спорта «**Каратэ**», как часть спорта, стали частью государственной политики многих стран, что приводит к усилению мотивации спортсменов, спортивных организаций и тренеров;

- стала более доступной возможность проводить международные семинары с привлечением ведущих Мировых японских Мастеров восточных боевых единоборств, а также зарубежных инструкторов, судей, и других специалистов к процессу обучения и повышения квалификации наших тренеров и специалистов, в связи с чем повышается уровень подготовки команд;
- усиливается роль научно-методического и медико-биологического обеспечения в подготовке спортсменов, повышается возможность достижения ими высоких результатов;
- возрастает эффективность системы подготовки одаренных спортсменов в детско-юношеском возрасте и, таким образом, дальнейший рост результатов в значительной мере будет связан с совершенствованием системы подготовки детско-юношеских команд.

5.5.1.1. Спорт высших достижений.

Результаты выступления спортсменов сборной команды Республики Казахстан на официальных международных соревнованиях являются объективным критерием уровня развития спорта высших достижений в стране.

Таблица 1 - Количество комплектов наград и медалей по виду спорта «Каратэ», разыгранных на Международных соревнованиях (указать общее количество).

спортивные дисциплины	соревнования	Разыгрывается на указанных Мировых Чемпионатах,	
		Комплектов наград	Количество медалей
«Каратэ» в «KUMITE», «KATA»	Чемпионаты Центральной Азии	60	220
	Чемпионаты Азии	25	100
	Чемпионаты Европы	74	100
	Чемпионаты Америки	5	100
	Кубки Мира	17	256
	Первенства Мира	12	256
	Чемпионаты Мира	7	256
	Фестивали Восточных Боевых Единоборств	12	220
	Боевые Игры	36	220
Всего:		218	1710

В таблице 2 представлены участники международных соревнований 2014-2020гг. сборной команды Республики Казахстан по виду спорта «Каратэ».

Состав спортсменов-членов сборной команды Республики Казахстан на различных международных соревнованиях, Чемпионатах в 2015-2020 гг. сборная команда Республики Казахстан по «Каратэ» стабильно выступает и занимает позиции среди лидеров во всех международных соревнованиях.

По виду спорта «Каратэ» с 2015 по 2021 гг. проводились:

- **Чемпионаты Центральной Азии:** РК, Казахстан – 2014г., 2019г.; Ташкент, Узбекистан – 2015г.; Душанбе, Таджикистан – 2016г.; Бишкек, Кыргызстан – 2017г.; Кабул, Афганистан – 2018г.;
- **Чемпионаты Азии:** Куала-Лумпур, Малайзия – 2016г.; Нью-Дели, Индия – 2017г.; Сингапур – 2018г.; г.Урумчи СУАР КНР, Китай – 2019г.; Алматы – 2022г.
- **Чемпионаты Европы:** Барселона, Испания – 2015г.; Варшава, Польша – 2016г.; Жешув, Польша – 2018г.; Лорка, Испания – 2017г.; Херсон, Украина – 2019г.;
- **Чемпионаты Америки:** Нью-Йорк, США – 2016г.; Буэнос-Айрес, Аргентина – 2018г.;
- **Первенства Мира:** Киликис, Греция – 2016г.; РК, Казахстан – 2018г.;
- **Кубки Мира:** Пхукет, Таиланд 2015г.; Варшава, Польша – 2018г.;
- **Чемпионаты Мира:** Барселона, Испания – 2015г.; Сантьяго, Республика Чили – 2019г.; Киев Украина (Варшава Польша) – 2022г.
- **Фестивали Восточных Боевых Единоборств:** Санкт-Петербург, Россия – 2015г.; Ульяновская область Россия – 2019г.;
- **Боевые Игры:** Чхунджоу, Южная Корея – 2019г.

ФИО спортсменов с наилучшими результатами к 2021 году:

спортивные дисциплины	Фамилия, имя спортсмена (регион)	Год рождения	годы и место проведения Международных соревнований
«KUMITE», «KATA»	ЗУЕВ МАРК (Алматы)	2010	1) 2-ды Чемпион Центральной Азии – РК 2019г.; Узбекистан 2018г.; 2) 4-ды Чемпион и призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3) 3-ды Призёр Европы - Испания 2019г.; Польша 2018г.; 4) 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; 5) Призёр Америки – Аргентина 2018г.; 6) 2-ды Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.; 7) Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г..
«KUMITE», «KATA»	МАНАЕТКО МАРК (Алматы)	2010	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, Алматы 2019г.; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2019г.; Польша 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; 2-ды Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.; Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г.;
«KUMITE»	ЖАРАСБАЕВ ТАХАУИ (Алматы)	1994	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, Алматы 2019г.; Узбекистан 2018г.; 2-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2019г.; Польша 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Чемпион Чемпионата Мира – Чили 2019г.. Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств

«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	ЯКОВЕНКО АЛЕКСАНДР (Алматы)	1991	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2019г.; Польша 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; 2-ды Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.. 2-ды Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г..
«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	ЛАВРЕНТЬЕВ МИХАИЛ (Алматинская область)	1997	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Чемпион Америки – Аргентина 2018г.; 2-ды Призёр Чемпионата Мира – Барселона 2015г.; Чили 2019г.; Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г..
«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	Ахмадалиев Эркинбек (Алматы)	1981	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Чемпион Америки – Аргентина 2018г.; 2-ды Чемпионата Мира – Барселона 2015г.; Чили 2019г.; Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г..
«KUMITE», «KATA»	САВИНЫХ ВИТАЛИЙ (Алматы)	1969	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «KATA»	ЕСАУЛЕНКО ЕЛЕНА (Алматы)	1976	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4 -ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «KATA»	АХМАДАЛИЕВА МИЛАНА (Алматы)	1987	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4 -ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.;

			Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE»	НАБИ АИДА (Туркестанская область)	1996	2-ды Чемпион и пизёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «KATA»	КОНОНЕЦ ФИЛИПП (Алматы)	2003	3-ды Чемпион и пизёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; Афганистан 2020г.; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «KATA» , «TAMESHI VARI»	ЮРКОВ ДАНИЛА (Алматы)	2003	3-ды Чемпион и пизёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; Афганистан 2020г.; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; 2-ды Призёр Кубка Мира – Тайланд 2015г.; Варшава 2018; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Чемпион Фестиваля Восточных Боевых Единоборств – Россия 2019г..
«KUMITE», «KATA»	БЕЛЬСКИЙ АЛЕКСАНДР (Алматы)	1992	2-ды Чемпион и пизёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE», «KATA»	АЙБЕКУЛЫ БЕКЗАТ (Алматы)	2004	2-ды Чемпион и пизёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Чемпион и Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE», «TAMESHI VARI»	МАКАРОВ ДМИТРИЙ (Нур-Султан)	1990	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;

«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	АКСЕНОВ ДМИТРИЙ (ВКО, г.Устькаман)	1975	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE»	МИМИН МАНСУР (Нур-Султан)	2002	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.;
«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	ЯКОВЕНКО КОНСТАНТИН (Алматы)	1969	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE»	АМАЛБЕКОВ ДАСТАН (Жамбылская область)	1979	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.;
«KUMITE», «KATA», «TAMESHI VARI»	УСМАНОВ КАМАЛ (Алматы)	1978	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «TAMESHI VARI»	СОФИЕНКО РУСЛАН (Алматы)		2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 4-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; Алматы 2022г. 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.;
«KUMITE», «KATA»	ШВЫДУН АНАСТАСИЯ (Алматы)	1996	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»,	ОЖЕРЕДОВА МАРИЯ (Алматы)	1998	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.;

«КАТА»			Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	ЗУДОВ ГЛЕБ (ВКО, г.Устькаман)	1997	2-ды Призёр Центр.Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.;
«KUMITE»	ДВОРНИЧЕНКО КАРИЛ (ВКО, г.Устькаман)	2001	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	ТОКТАРХАНОВ ЕРКЕБУЛАН (ВКО, г.Алтай)	1997	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	ТУЛИГАНОВ РАИФ (ВКО, г.Семей)	2000	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	БАКЛАШОВ ДАНИЛА (ВКО, г.Семей)	2001	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	ГИЗАТОВА ЖАНГУЛЬ (ВКО, г.Семей)	2001	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE»	НУРЛАНКЫЗЫ МАДИНА (ВКО, г.Семей)	2009	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;

«KUMITE»	ЗОТОВ ДАНИЛ (ВКО, г.Устькаман)	2002	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE», «КАТА»	ЗОТОВ НИКИТА (ВКО, г.Устькаман)	2004	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE», «КАТА»	ЯКОВЛЕВА ОКСАНА (Алматы)	1991	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.; Призёр Америки – Аргентина 2018г.; Призёр Чемпионата Мира – Чили 2019г.;
«KUMITE», «КАТА»	ЯКОВЛЕВА ДАРЬЯ (Алматы)	1999	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.; 2-ды Призёр Первенства Мира – Казахстан 2018г.; Греция 2016г.;
«KUMITE», «КАТА»	РУСЛАНОВ ЯСАИН (ВКО, г.Алтай)	2006	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 3-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2017, 2018г.;
«KUMITE»	ТУРСПЕКОВ ЖАН (ВКО, г.Алтай)	2004	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; 2-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.; Польша 2018г.;
«KUMITE»	БЕКПАСЫНОВ АЛМАС (ВКО, г.Алтай)	2004	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; 2-ды Призёр Европы - Испания 2019г.; Польша 2018г.;
«KUMITE»	ТОХТАМЫС АЛАН (ВКО, г.Алтай)	2004	2-ды Чемпион Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 3-ды Чемпион Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Индия 2017г.; 2-ды Призёр Европы - Испания 2015г., 2019г.;

«KUMITE»	КРАСКОВ КИРИЛ (ВКО, г.Алтай)	2005	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.;
«KUMITE»	БЕКТЕМИРОВ ДАНИЯР (ВКО, г.Алтай)	2006	2-ды Призёр Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.;
«KUMITE»	БОЛТАЕВ ТЕМИРЛАН (ВКО, г.Алтай)	2005	2-ды Призер Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; Призёр Европы - Испания 2019г.;
«KUMITE»	РУБЦОВ ВАСИЛИЙ (ВКО, г.Алтай)	2007	2-ды Призер Центральной Азии - РК, 2019г.; Узбекистан 2018; 2-ды Призёр Азии - г.Урумчи СУАР КНР, – 2019г.; Сингапур 2019г.; 3) Призёр Европы - Испания 2019г.;

***В виду развития спорта, увеличения времени спортивной подготовки спортивные результаты из года в год улучшаются. Низкая численность в медальных зачётах основывается в виду отсутствия нужного финансового ресурса, так как в основном на все Международные соревнования спортсмены за свои финансовые средства.

3.5.1.2. Подготовка спортивного резерва.

Федерация участвует в разработке стандартов спортивной подготовки и их корректировке, в том числе программ для учреждений и организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва, на основе спортивных стандартов. Важнейшими критериями развития системы подготовки спортивного резерва в стране являются количество и квалификационный уровень спортсменов, занимающихся в учреждениях спортивной подготовки (спортивных клубах).

Таблица 3 - Динамика числа отделений по видам спорта в учреждениях спортивной подготовки 2015 - 2021 гг.

Год	Число филиалов и представительств
2015	2
2016	4
2017	5
2018	6
2019	9
2020	10
2021	12

Таблица 4 - Динамика численности занимающихся видом спорта в учреждениях спортивной подготовки 2015 - 2021 гг.

Год	Численность занимающихся в РК
2015	300
2016	525
2017	980
2018	1500
2019	1630
2020	1970
2021	2234

Таблица 5 - Соотношение контингента мужского и женского пола в структуре численности занимающихся видом спорта в учреждениях спортивной подготовки 2011 - 2021 гг.

Пол	Все дисциплины в определённый период			
	2014-2015	2016-2017	2018-2020	2021-...
Мужчины	300	980	1970	2013
Женщины	100	150	250	256

За период 2015-2021 годы в стране открылось 9 отделений, в которых занимаются не только взрослые, но и дети. Количество занимающихся увеличилось на 1970 человека: с 300 до 2269 человек.

Важным аспектом развития вида спорта является рациональная гендерная политика. Количество занимающихся лиц мужского пола значительно превышает контингент женского пола по всем дисциплинам.

Вовлечение девочек и девушек в занятия по виду спорта является важнейшим фактором укрепления системы подготовки спортивного резерва и повышения конкурентоспособности казахстанского спорта на международной арене.

Известно, что этап совершенствования спортивного мастерства является основным индикатором эффективности подготовки спортивного резерва. Поэтому необходимо сосредоточить внимание на анализе динамики спортсменов на этом этапе спортивной подготовки.

Как показывает практика, определяющим показателем успешного выступления на крупнейших соревнованиях является количество подготовленных мастеров спорта международного класса. И этот показатель должен стать одним из основных при оценке работы по подготовке резерва для спортивных сборных команд страны.

Таблица 6 - Квалификационный уровень занимающихся видом спорта «Каратэ» в период 2015 -2021 гг.

№ п/п	Все дисциплины	Массовые разряды	Первый разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС
1.	2015-2016 годы	30	20	8	1	1	
2.	2017-2018 годы	190	50	90	45	5	
3.	2019-2020 годы	200	100	90	55	10	
	2021 годы...	700	30	227			

Анализ данных из Таблицы 6 показывает хорошую динамику стабильности и роста спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства.

В целом, количество спортсменов, имеющих спортивные разряды (от массовых до ЗМС) по спортивным дисциплинам вида спорта «Каратэ», с 2015 по 2021 год увеличилось с 60 человек на 957 человек.

В научных исследованиях установлено, что количество подготовленных мастеров спорта международного класса может служить объективным критерием конкурентоспособности сборной команды Республика Казахстан по соответствующему виду спорта на предстоящих соревнованиях.

В таблице 8 представлены показатели, характеризующие тренерско-преподавательский состав, обеспечивающий подготовку спортивного резерва по виду спорта в Республики Казахстан.

Таблица 7 - Тренерско-преподавательский состав учреждений спортивной подготовки видом спорта «Каратэ» в 2015 и 2021 гг

№ п/п	Все дисциплины	Кол- во тренеров		Квалификационная категория			
		Всего	Штатных	Высшая	Первая	Вторая	«Заслуженный Тренер РК»
1.	2015-2016 годы	17	12	1	2	2	
2.	2017 -2018 годы	28	20	2	3	3	
3.	2019-2020 годы	50	38	2	5	5	
4.	2021 годы...	22	12	2	2	12	

Анализ таблицы 8 показывает, что количество штатных тренеров по виду спорта «Каратэ» с 2015 по 2021 год увеличилось с 17 до 50 человек.

Однако с учетом количества спортсменов, занимающихся и имеющих спортивные разряды - см. табл.7) наглядно демонстрирует, что штат тренеров по виду спорта **«Каратэ»** в соответствующих учреждениях дополнительного образования – необходимость численности спортсменов в спортивных учреждениях Республики Казахстан (ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП) не соответствует популярности вида спорта среди молодежи Республики Казахстан и должен быть увеличен.

Отметим, что количество тренеров, имеющих звание «Заслуженный тренер РК», отсутствует, так как высшие спортивные звания в области спорта присваиваются в соответствии с законодательством РК в области спорта в Республике Казахстан.

Опыт международных стран свидетельствует, что на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе большую пользу приносят комплексные командные соревнования и подготовка в объединенных спортивных лагерях с возможностью для юных спортсменов соревноваться в разных видах дисциплин вида спорта. В региональных спортивных лагерях создаются возможности для профессионального роста тренерских кадров и поиска наиболее одаренных юных спортсменов для последующей специализации в региональных и клубных командах.

Опыт различных стран доказывает эффективность создания специализированных спортивных школ с отделениями по разным дисциплинам вида спорта для комплексного решения организационных и методических задач становления спортивного мастерства на этапах многолетнего тренировочного процесса.

Поэтому в базовых территориях целесообразно развивать различные дисциплины вида спорта **«Каратэ»**.

Возможно, что для территорий, имеющих уникальные природные и климатические условия, человеческие ресурсы, а также для регионов с богатой историей вида спорта в настоящее время вид спорта не является базовым.

Кардинального решения для развития вида спорта **«Каратэ»** требуют вопросы обеспечения спортивных школ современными программно-нормативными документами, учитывающими передовой международный и отечественный опыт многолетней подготовки спортсменов, вопросы развития современной системы научно-методического обеспечения спортсменов сборных команд Казахстана и спортивного резерва по виду спорта **«Каратэ»**.

3.5.1.3. Массовый спорт (Спорт для всех).

В настоящее время развитие массового спорта как общенациональной идеи, направленной на решение целого комплекса социальных проблем, получило мощный импульс в странах Европы, Великобритании, США, Канаде, Австралии и других странах. Основными направлениями развития массовых видов спорта, является доступность самостоятельных занятий для разных категорий граждан, наличие клубной системы, системы массовых спортивно-рекреационных мероприятий, популярности и соответственно условий в стране.

Массовый спорт по дисциплинам вида спорта **«Каратэ»** развивается в РК благодаря усилиям региональных федераций по виду спорта **«Каратэ»**. В РК на регулярной основе проводятся показательные выступления на спортивных фестивалях, спортивных вечерах и праздниках в школах и вузах.

Федерация не сотрудничает с Ассоциацией боевых искусств.

3.5.1.4. Развитие вида спорта «Каратэ» в регионах РК.

Таблица №8 - в настоящее время вид спорта «Каратэ» развивается в 13 регионах РК:

№	Территория (город или область)
1	город Астана
2	город Алматы
3	Кызылординская область
4	Туркестанская область
5	Жамбылская область
6	Алматинская область
7	Восточно-Казахстанская область
8	Карагандинская область
9	Павлодарская область
10	Атырауская область
11	Мангыстауская область
12	Область Жетісу
13	Область Абай

В 7 (семи) регионах, не внесённые в данную таблицу, ведётся спортивная деятельность вне филиальной системы, но вскоре данный вопрос будет решён и в данных регионах также будут открыты Филиалы Федерации по развитию спорта «Каратэ». В спортивных школах существуют в 9 регионах Республика Казахстан, занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных школ, высших учебных заведений, фитнес центров и специализированных залах.

Целью данного направления Программы является увеличение количества регионов, специализирующихся на подготовке спортсменов высокого класса.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Плавание.

Практический материал Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения на гибкость

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах Упражнения для развития ловкости
- Ползание.
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад.
- Кувырки через левое, правое плечо.
- Стойка на лопатках
- Вставание со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус)
- Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

5. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями.

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок,
- окончание игры.

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила. Существует несколько способов определения ведущего, а

применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого педагог должен уложиться во время,

отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба.

Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Характеристика подвижных игр - подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – неkomандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна

попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту. Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый номер.

Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов.

Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск.

Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту.

Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2

команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер. Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию

будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать. Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

Упражнения на перекладине Упражнения на брусьях

Упражнения с лёгкими отягощениями

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола) Упражнения с сопротивлением партнёра

Выносливость Кроссовый бег Лыжи Плавание

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением

специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

3.5.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года

Теоретический материал

Физическая культура и спорт (2 часа)

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа)

- Правила использования оборудования и инвентаря.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- Правила безопасности при занятиях в зале единоборств. Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа)

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа).

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, много скоки, тройной прыжок на заданное расстояние; Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке Стойка на лопатках

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах, Стойка на голове

Стойка на руках у опоры

Вставание со стойки на руках в положение мостик Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья) Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

При этом следует руководствоваться такими методическими положениями. Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15–20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5–11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила

- Упражнения на перекладине
- Упражнения на брусках
- Упражнения с лёгкими отягощениями
- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- Упражнения с сопротивлением партнёра
- Выносливость
- Кроссовый бег
- Лыжи
- Плавание
- Спортивные игры.
- Специальная физическая подготовка
- Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

- Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.
- Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.
- Техническая подготовка.
- Методы организации занимающихся при разучивании действий спортсменов-новичков.
- Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера.
- Методические приемы обучения основам техники “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов Обучение техники захвата на месте
- Обучение ударам на месте Обучение ударам в движении Обучение приемам защиты на месте

Обучение приёмам защиты в движении Сдача нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

октябрь – Первый старт декабрь – Призы Деда Мороза

февраль – День Защитника Отечества май – День Победы

июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Аналитико-диагностическая часть программы

Аналитико-диагностический блок дополнительной образовательной программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы); диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Мониторинг проводится по следующим параметрам ежемесячно.

Тренировочная работа с детьми и подростками в спортивно оздоровительной группе основывается на законах и закономерностях теории и методики физического воспитания и ряда других наук, анатомии, физиологии, медицины, социологии, педагогики, психологии, философии.

Учёт объективных факторов развития организма, занимающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического воспитания для формирования морфофункциональных показателей организма. В таблице 5 описаны сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Рекомендации. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо

ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При планировании спортивных результатов по годам обучения в образовательных учреждениях следует соблюдать известную меру: во-первых, установить "верхнюю" границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую "нижнюю" границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании действий спортсменов новичков

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

Методические приемы обучения основам техники каратиста

- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек каратиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

• Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

Теоретический материал для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, РК.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи советских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

История зарождения “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в мире, РК. Президент федерации “Каратэ” (WKB) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования спортсменов в РК. Международные соревнования спортсменов с участием казахстанских спортсменов.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста.

8. Правила соревнований

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

9. Оборудование и инвентарь

Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для этапа начальной подготовки свыше одного года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Мотивационный этап (установка на деятельность)

Тренер – преподаватель формирует у занимающихся мотив достижения успеха. Ситуация успеха, связанная с мотивационной сферой, на данном этапе определяется в основном психологическими аспектами индивидуальности ребенка. Сумев создать устойчивую внутреннюю мотивацию к спортивной деятельности, тренер приобретёт надёжного союзника в лице воспитанника.

Для правополушарных занимающихся необходимо делать упор на социальную значимость того или иного вида деятельности, так как у них высоко выражена потребность в самореализации. Мотивы, побуждающие изучать технику, тактику и особенности “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB), связаны со становлением личности, со стремлением к самопознанию, с желанием разобраться во взаимоотношениях людей, осознать свое положение в мире. Для них характерна ориентация на высокую оценку и похвалу. Большой интерес у правополушарных спортсменов вызывает эстетическая сторона “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB)а. Не недостаток теоретических знаний им компенсирует просмотр видеозаписей лучших соревновательных поединков.

Для формирования мотивации к учебной и познавательной деятельности у левополушарных занимающихся необходимо делать упор на познавательные мотивы.

Их привлекает сам процесс усвоения знаний. Им свойственна высокая потребность в постоянной умственной деятельности. Социальным мотивом является возможность продолжения образования. Занятия “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) должны рассматриваться как средство для развития мышления. У них выражена потребность в самосовершенствовании интеллектуальных и волевых качеств. Им необходимы детальные теоретические знания в разных спортивных сферах, которые создадут основу для изучения техники, тактики, гигиены питания, поведения в спортзале.

Особенности сенсорного восприятия

Доказано, что познавательная активность, возникающая в левом полушарии, запускает движения глаз в правую сторону (и наоборот). Поэтому можно предположить, что те, кто отводят глаза влево в процессе мышления, являются правополушарными, а вправо – левополушарными. Следовательно, для правополушарных учащихся наиболее значимой является левая полусфера, а для левополушарных – правая полусфера.

Часто занимающиеся во время общения с тренером – преподавателем начинают смотреть в сторону или «закатывать глаза к потолку». Эта реакция не случайна и является важным сигналом для обучающегося. Отвёл глаза в сторону во время показа или объяснения – нет интереса к тренеру и его информации. Большинство тренеров, используя методы педагогики, пытаются привлечь внимание спортсмена ускорением темпа и громкости речи. Обучаемый же в этот момент перерабатывает ту информацию, которую не успел переработать. В данное время он не воспринимает речь педагога. Более того, ускорение речи преподавателем может восприниматься учеником как своеобразная агрессия по отношению к нему. Возникает раздражение и защитная реакция. Если во время разговора глаза ученика уходят в сторону, сделайте паузу. Дайте ему возможность усвоить полученную информацию.

Для наиболее эффективного восприятия информации, для правополушарных, при объяснении тренировочных заданий, занимающихся необходимо установить полукругом. Вне этих условий потеря информации может составлять до 30%.

Для левополушарных спортсменов наиболее подходит традиционный подход: построение в шеренгу, выполнение строевых упражнений и других классических приёмов для выработки внимательности.

Операционный этап (обеспечение деятельности)

Задача тренера – преподавателя на этом этапе – дать учащемуся такое задание, которое учитывало бы его психофизиологические особенности и доставляло бы ему удовольствие в ходе выполнения упражнений.

Обычно тренера предпочитают абстрактный, линейный стиль изложения информации, неоднократное повторение учебного материала, что развивает навыки левого полушария. Общепринятые методики строятся по этому же принципу: информация в них преподносится логично, последовательно и в абстрактной форме. Спортсменов ставят перед необходимостью самостоятельно связывать информационное теоретическое обобщение опыта с реальностью двигательных действий.

Обычно документация в спортивных школах определяется ведением журнала, где кратко описывается содержание занятия. Ведущие тренера и специалисты

разрабатывают перспективные и текущие учебные планы, где обычно не указывают более одного стиля обучения. Поэтому именно на тренера-преподавателя ложится ответственность за изменение и дополнение плана. Если способы преподавания тренера не совпадают с психофизиологическими возможностями учащихся, то возникает внутренний конфликт: способ изложения информации не совпадает с типом восприятия этой информации занимающимся.

Дети с доминированием правого полушария плохо контролируют правильность своих движений. Виды деятельности, требующие постоянного самоконтроля, выполняются ими плохо. При выполнении движений могут возникать проблемы в технике базовых движений. Возможны смысловые пропуски, особенно, если правополушарный ученик еще и импульсивен.

Дети с доминированием левого полушария контролируют свои движения. Но если их попросить пояснить особенности техники или подвести итоги, они встретятся с определенными трудностями. Левополушарным ученикам требуется помощь в развитии быстроты запоминания техники. Однако точность выполнения упражнений у них обычно выше, чем у правополушарных спортсменов. Тем не менее, левополушарные ученики обычно медленнее выполняют задания тренера.

На операционном этапе у некоторых детей наступает критический период: с одной стороны, необходимо выполнить работу, а с другой – не хватает условий для реализации

задачи. Именно на этом этапе неоценима организованная тренером ситуация, которая помогает ребенку включиться в работу, стимулирует его деятельность. Конкретные обстоятельства обуславливают использование тех или иных приемов.

Современные методики в основном ориентированы на левополушарное восприятие. Таким образом, правополушарные занимающиеся оказываются в невыгодном положении, так как нуждаются в относительно законченном объяснении, о неизменности целостности движения при изменении его частей, музыкальном фоне на тренировке, творческих заданиях, контексте.

Тренер может видоизменять задания таким образом, чтобы адаптировать их ко всем занимающимся, как лево – так и правополушарным. В этом случае быстро растут положительные результаты, которые выражаются в освоении техники движений, осмыслении тактических процессов.

Анализируя деятельность занимающихся, можно отметить, что правополушарные люди обладают прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений. Успешны в тех видах спорта, где необходима интуиция, экстравертированность, невербальное общение. Левополушарные дети обладают чувством времени, вначале спортивной карьеры не координированы, могут длительно осуществлять монотонную мышечную работу. Им следует выбирать виды спорта, где спортивный результат зависит в основном от их физиологических и анатомических возможностей и работоспособности.

Тренеру при выборе методов и приемов в тренировочном процессе необходимо учитывать особенности мыслительных процессов занимающихся с разным типом функциональной асимметрии полушарий.

Например, соотношение между активностью правого и левого полушария различно при восприятии тактики и техники. При освоении технических действий больше активизируется левое полушарие, а при тактических – правое. Левополушарные оценивают и запоминают технику движений, через дискретный подход, от части к

целому. Правополушарные обучаются от целого к части, что объясняет их неуспехи в обучении изучению движений левополушарными методами (традиционные методики изучения восточных единоборств предусматривают поэтапное освоение движений, деля их на части).

Дифференцируя особенности эффективных обучающих стилей, тренеры должны учитывать различие между пониманием техники и тактики занимающимися с разным типом межполушарной организации. Так, правополушарные более успешны в изучении тактики, благодаря ее пространственной природе. Техника движений требует логики, последовательного мышления, что является преимуществом левополушарных спортсменов.

Вот пример из области практических занятий. Спортсменам предлагается задача, в которой необходимо применить полученные навыки в соревновательном упражнении

«бой с тенью». Пространственное мышление – привилегия правого полушария. Правополушарные решают ее пространственным методом: мысленно представляют соперника и его действия. Их движения реальны, двигательная активность очень высокая.

Левополушарные занимающиеся решают пространственную задачу другим методом. Они выполняют технические действия, не выстраивая из них различных комбинаций. Движения левополушарных спортсменов отличаются не высокой двигательной активностью, ввиду отсутствия интереса к данному виду деятельности.

Правополушарные спортсмены часто находятся на тренировке в состоянии постоянного стресса, так как тренер требует от них выполнения работы с вне контекстным материалом. Эти же спортсмены достигают успеха на тренировках, где те же тренировочные задачи подаются в контексте (практическое использование в бытовой ситуации, сравнение с яркими образами и др.).

Левополушарные дети редко имеют большие проблемы на тренировках, так как многое происходит вне контекста.

В тренировочном процессе системы “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) легко обучаться детям с низкой функциональной асимметрией полушарий (равнополушарным), то есть тем, которые при обучении знаковым системам способны использовать не только левополушарные, но и правополушарные стратегии.

Результативный этап (сравнение предполагаемой оценки с реальной)

Этот этап деятельности тренера является диагностирующим, он определяет прогнозы на будущее. Занимающийся также корректирует свою деятельность при помощи тренера: его осознанное отношение к итогам должно стать стимулом к предстоящей деятельности.

Перед тренером стоит задача организовать работу таким образом, чтобы обратить результат предыдущей деятельности воспитанника в эмоциональный стимул, в осознанный мотив для выполнения следующего задания.

Тренер обязан исправлять технические ошибки и имеет установку на поиск оплошностей, спортсменов – как можно меньше их сделать. Это приводит к формированию исполнительского стиля у ребенка и дидактичности у тренера. Подобное положение чревато множеством негативных последствий.

Тем не менее, итог тренировочной работы обычно сводится к оценке. Тренер оценивает по разным параметрам деятельность занимающегося в микроцикле, мезоцикле и макроцикле. Но при этом надо учесть, что особенно важно для юного спортсмена. А ребёнку важно мнение тренера не только о качестве движений и итогов по результатам деятельности за определённый период, но и оценка его усилий. Не оценить усилия занимающегося в присутствии группы, причина для ослабления внутренней мотивации.

При выборе методов проверки знаний занимающихся необходимо учитывать межполушарную асимметрию головного мозга.

Тренеру необходимо учитывать, что занимающиеся с разной межполушарной асимметрией делают разные количественные и качественные ошибки.

Наиболее техничными являются равнополушарные занимающиеся. Левое полушарие у них берет на себя основную работу по организации переработки зрительной и слуховой информации, моторного акта двигательных действий. Выполняя различные по структуре физические упражнения, дети этой группы замечают и исправляют почти все допущенные ошибки.

Правополушарным свойственно целостное, нерасчлененное восприятие. Левополушарные же, наоборот, расчленяют целое на составные части.

Для ребенка важно, имеет ли оценка личностный смысл. Когда ребенка ругают или хвалят, из кратковременной памяти воспроизводится тот рисунок межцентральных взаимодействий в коре мозга, который был в момент деятельности. Запускают этот сложный механизм эмоции.

Эти процессы четко проявляются у мальчиков. Слово «молодец» для них наиболее значимо. При этом в коре головного мозга мальчиков повышается общий уровень функциональной активности и усиливаются межцентральные взаимодействия в передних отделах коры головного мозга, особенно в ассоциативных зонах правого полушария, играющего важную роль в стабилизации эмоциональных состояний.

У девочек совершенно иная организация межцентральных взаимодействий в коре больших полушарий – у них повышается уровень функциональной активности не передних, а задних отделов коры (а также слуховых отделов левого полушария, играющих важную роль в понимании значения слов). Для девочек положительная оценка является менее значимой, у них активизируются только центры, отвечающие за поиск смысла слова. Девочкам следует давать положительные оценки, имеющие сильный эмоциональный компонент, например «умница».

Для мальчиков очень важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Мальчиков интересует суть оценки, а девочки более заинтересованы в эмоциональном общении с взрослыми. Для девочек важно, какое они произвели впечатление.

Когда мы оцениваем мальчика, он вновь переживает те фрагменты деятельности, которые оцениваются. Для мальчика не имеют смысла оценки типа: «Я тобой не доволен». Мальчик должен знать, чем конкретно вы не довольны, и вновь «проиграть» в мозгу свои действия. Девочки эмоционально реагируют на любые оценки, при этом у них активизируются все отделы мозга. Любой тренировочный процесс двухсторонний. Его успех одинаково зависит как от тренера, так и от спортсмена, от их типа функциональной организации мозга.

3.5.3. Материал для групп тренировочного этапа 1 года Теоретический материал

- Физическая культура и спорт
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).
 - История первых соревнований по “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).
 - Развитие “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста
 - Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.
- **Правила соревнований**
 - **Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.**
- **Оборудование и инвентарь**
 - **Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).**

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брус)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

- Методы организации занимающихся при разучивании действий спортсменов
- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.

- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основам техники каратиста
- Изучение базовых стоек каратиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приёмам защиты в движении

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости.

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

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Теоретический материал для групп тренировочного этапа 1 года

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, РК

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи Казахстанский спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB)

История зарождения “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в мире, РК. Первые соревнования спортсменов в РК. Международные соревнования спортсменов с участием Казахстанский спортсменов. В 1992 году создан Союз “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) РК, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) находится в Москве, в Олимпийском комитете РК.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная честь. Культура и интересы каратиста. Этика и эстетики поведения каратиста.

7. Правила соревнований

Форма каратиста. Защитная экипировка каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории.

Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

8. Оборудование и инвентарь

Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спорсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров . Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног:

удар боковой, круговые удары ногой, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы-
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;
- Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы-
- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

3.5.4. Материал для групп тренировочного этапа 2 года Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

Развитие “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в РК. “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) и развитие в Море. Возникновение и развитие “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в СССР. *Руководство федерации*: Президент Союза “Кёкушин Будокай Каратэ” РК, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB), член исполкома Всемирной Федерации “Кёкушин Будокай Каратэ” Ключников Евгений Юрьевич, почётный президент Шаманов Владимир Анатольевич. Место и значение “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в Казахстанской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание каратиста

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы. Специальная подготовка
- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов.
- Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста
- Изучение и совершенствование стоек каратиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
- Обучение ударам и простым атакам.
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

- По технической подготовке
 - Правильно выполнять все изученные приемы.
 - Сдать технический экзамен.
 - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- По психологической подготовке
 - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- По тактической подготовке
 - Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
 - Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
- По теоретической подготовке
 - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- По результату участия в соревнованиях
 - Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
 - Все поединки – отлично,
 - 70-80% – хорошо,
 - 50-60% – удовлетворительно

3.5.5. Материал для групп тренировочного этапа 3 года Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

Развитие “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в РК. “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) и развитие в Море. Возникновение и развитие “Каратэ” в СССР. Место и значение “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в Казахстанской системе физического воспитания. История развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание каратиста.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и

мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников.

Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь

Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда каратиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи. Специальная подготовка
- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий спортсменов
- Организация занимающихся спортсменов без партнера водношереножном строю.
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, формальные упражнения «ката».

- Тренировка на снарядах.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста
 - Изучение стоек каратиста.
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
 - Боевая стойка каратиста.
 - Передвижение с выполнением программной техники.
 - Боевые дистанции.
 - Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов
 - Обучение ударам и простым атакам.
 - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
 - Защитные действия.
 - Контрудары.
 - Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
- По технической подготовке
 - Правильно выполнять все изученные приемы.
 - Сдать технический экзамен.
 - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- По психологической подготовке
 - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- По тактической подготовке
 - Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.
 - Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.
- По теоретической подготовке
 - Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- По результату участия в соревнованиях
 - Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
 - Все поединки – отлично,
 - 70-80% – хорошо,
 - 50-60% – удовлетворительно

3.5.6. Материал для групп тренировочного этапа 4 года Теоретический материал

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, РК и в Вашем регионе.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физкультуры и спорта.

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-спортсменов РК на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, РК.

2. История развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

Международные соревнования спортсменов с участием Казахстанский спортсменов. “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) на международном уровне. Успехи Казахстанский, местных спортсменов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы каратиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований.

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Даянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самообороне и обороне партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка каратиста

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гири, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка каратиста: Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый Даянг, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

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

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в

период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная часть. Культура и интересы каратиста.

7. Правила соревнований

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на даянге. Жесты рефери на даянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. Оборудование и инвентарь

9. Зал “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

Даянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал.

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка каратиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным и ударам ногами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки. «Щиты».

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» даянге, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве РК среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов РК (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и «Кёкушин Будокай Каратэ» (WKB). А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос

«Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жестким тяжелым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры-преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB).

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB), соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объеме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB), отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (“Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB), кёкусинкай, Ашихара-каратэ, кикбоксинг и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4-5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все

упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм – воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

- Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

- Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения

перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

- Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см

- возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

3.5.8. Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства **Теоретические занятия**

Физическая культура и спорт в РК являются неотъемлемой частью в развитии становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах РК. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

Сборная команда РК одна из сильнейших команд Европы. Регулярно казахстанские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная РК сильнейшая в Азии.

Успешное выступление сборных команд РК на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны. Необходимо отметить ведущих тренеров РК по “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB):

- 1) Ахмадалиев Эркинбек Абдурахимович (г.Алматы);
- 2) Яковенко Константин Иванович (г.Алматы);
- 3) Усманов Камал Раифович (г.Алматы);
- 4) Василюхин Андрей Викторович (г.Алматы);
- 5) Шиповский Игорь Леонидович (г.Алматы);
- 6) Амалбеков Дастан Исжанович (Жамбылская область);
- 7) Лаврентьев Михаил Александрович (Алматинская область);
- 8) Валиуллин Фарид Талгатович (Алматинская область);
- 9) Аксенов Дмитрий Николаевич (ВКО);
- 10) и другие...

“Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) занимаются более чем в 10 регионах РК.

Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для каратиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавнo повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию каратиста предъявляются большие требования. Рацион каратиста

должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок Каратист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для каратиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности каратиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене каратиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закаливающий эффект.

Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, Каратист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках. После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB). Постепенно физическая подготовленность каратиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и Каратисты, должны быть образцом поведения не только на даянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки спортсменов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и Макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка Каратистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен

записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).
- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах, лапах. Соревнования и спарринги для спортсменов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

3.5.9. Материал и методические рекомендации для групп высшего спортивного мастерства

Занятия в группах высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

- * Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;
- * Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.
- * Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;
- * Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как уникальной;
- * Содержание профессионального развития как социально-педагогического явления включает единство и борьбу противоположностей: внутренних потребностей, мотивов и внешних целей и задач, процессов внешнего воздействия и интериоризации, взаимодействия и взаимосодействия, что обеспечивает его реальную динамику и полноценное достижение профессионализма личности и деятельности;
- * Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);
- * Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремиться к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

- Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;
- Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;
- В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.
- В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;
- В соревнованиях ограничено число раундов;
- Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать

решения и, не колеблясь, их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда воспитанника. В этом плане педагогическая поддержка повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена при соблюдении следующих условий.

Важным условием формирования мировоззрения спортсменов является глубокое осознание всеми специалистами взаимосвязи идейно-воспитательного и учебно- тренировочного процесса.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения.

Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв.

“Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или даянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи. Формирование этих качеств будет успешным лишь при осуществлении педагогической поддержки спортсмена тренером.

При осуществлении педагогической поддержке спортсмена на первый план выдвигаются его индивидуальные качества; поэтому тренер должен быть достаточно

эрудированным в области педагогики, психологии, физиологии и врачебного контроля с тем, чтобы досконально изучить своего подопечного и наиболее индивидуализировать подготовку с учетом его способностей и условий их развития. Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность педагогической поддержки спортсмена может быть сведена к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач, формирования свободы правильного выбора стратегии поведения в кризисной ситуации.

Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение каратиста точно определять расстояние до противника. В “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у спортсменов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательные восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые Каратисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, Каратист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на даянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, Каратист должен уметь в любой момент определить свое положение на даянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства каратиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара.

Важнейшим качеством каратиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Каратист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Каратист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание.

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Каратист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание каратиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление.

Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на даянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности каратиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции.

Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание каратиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Каратисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего Каратист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для каратиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на даянге с чувством дистанции.

Теоретические занятия

Динамика развития “Кёкушин Будокай Каратэ” (WKB) в мире, Европе, РК и в регионах. Восстановительные средства в учебно-тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене каратиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. – отдых; 17-19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок Каратист к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4-2,5 г на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, Каратист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка каратиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Практические занятия

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы. Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для спортсменов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям, управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей

психологической подготовки к соревнованиям (круглогодично) и специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются потребности к соревновательной борьбе и высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внешних и внутренних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самовосстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и так далее. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в течении всего этапа спортивной подготовки, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений на батуте, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет прыгуну на батуте использовать их наиболее эффективно.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивно подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”

Стандарт спортивной подготовки по виду спорта “Кёкушин Будокай Каратэ” содержит показатели влияния физических качеств и телосложения на результативность. Показатели приведены в *Приложении №6*.

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

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду “Кёкушин Будокай Каратэ” и приведены в таблицах № Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и иным условиям.

4.1. Требования к кадрам

Требование к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовленность: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее 3 лет.
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного муниципального задания, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

4.2. Требования к материально-технической базе

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава РК " О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. Перечень информационного обеспечения

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации и Всемирной федерации “Кёкушин Будокай Каратэ” «WKВ»;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации “Кёкушин Будокай Каратэ” РК и Всемирной федерации “Кёкушин Будокай Каратэ” «WKВ»;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
 - беседы с тренером.

6. План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всеказахстанских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий субъекта РК, муниципальных образований.

7. Список литературы

- 1) А. Ф. Бойко. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1971.;
- 2) Д. Фрил. Библия спортсмена. Перевод с англ. Павла Миронова. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.;
- 3) Ю. Хартман, Х. Тюнеманн. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1998.;
- 4) Плыть, ехать и бежать, А. Браунли и Д. Браунли, перевод с англ. М. Боброва. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014г.;
- 5) А. П. Бондарчук. Периодизация спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 2005.;
- 6) В. А. Друзь. Моделирование процесса спортивной тренировки. Киев: Здоровье, 1976.;
- 7) О. Кулиненко, И. Сысоев. «Кёкушин Будокай Каратэ». Олимпийская дистанция. -М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.;
- 8) А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-спортивных школ, специализированных детско-спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008г.;
- 9) Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса. Под ред. Е.А. Успенской. Ленинград: "Б.и.", 1983.;
- 10) Б. Трогш. Тесты в спортивной практике М.: Физкультура и спорт, 1996.;
- 11) Р. Моник. Питание в спорте на выносливость, перевод с англ. В. Горохов, М.:Манн, Иванов иФербер, 2018.;
- 12) С. Б. Тихвинский, С. В. Хрушев. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей. 2-еизд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1991.;
- 13) Л. А. Федоров. Педагогический контроль в системе подготовки спортсменов //Сб. науч. тр.Ленинград: "Б.и.", 1985.;
- 14) Н. А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. Физиологические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 1991.;
- 15) Устав РОО «КФКО», БИН №150640023634.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группах (человек)	Максимальный состав
Для спортивной дисциплины: ВТФ-пхумсэ				
Этап начальной подготовки	3	8	15-16	25
			15-16	20
			15-16	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10	12-14	14
	2-й			14
	3-й			14
	4-й			14
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8	10
				10
				10
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	1-6	6

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	18	28	28
Общее количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	12
Общее количество часов в год	260	312	520	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	624

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Общая физическая подготовка(%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка(%)	14,5 – 18,5	15-22	19-29	20,5-34, 5	22,5-32	23,25-31
Участие в спортивных соревнованиях(%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5-6,5	4,5-6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

**ТРЕБОВАНИЯ
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Главные		-	1	1	2	2

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам РК	-	14	18	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим республиканским соревнованиям	-	14	18	18	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям региона Республики Казахстан	-	14	14	14	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	до 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней но не более 4 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1
Примечание: 3 - значительное влияние, 2 – среднее влияние, 1 – незначительное влияние.	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «Кёкушин Будокай Каратэ»		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м.. (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 7,6 с)
	Статистическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15с)	
	И.П. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. – стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	СтатокINETическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен(не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен(не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей, специальной физической подготовки		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки «Кёкушин Будокай Каратэ» – весовая категория		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 30 м.. (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 6,5 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 6,7 с)
	Статистическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия(не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на выпрямленных ногах. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на выпрямленных ногах. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат(не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

«И.П.» - исходное положение.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе «Кёкушин Будокай Каратэ»		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м.. (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 6,5 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 6,7 с)
	Статистическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия(не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат(не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе «Кёкушин Будокай Каратэ»		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 30 м.. (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 6,3 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 6,5 с)
	Статистическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия(не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 смс выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в «Кёкушин Будокэй Каратэ»		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м. (не более 13 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 5,9 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30х8 м(не более 3 мин 30 с)	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в «Кёкушин Будокай Каратэ»		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м. (не более 12,8 с)	Бег 100 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м(не более 5,8 с)	Челночный бег 3х8 м(не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30х8 м(не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для
группы начальной подготовки до года

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в РК и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				1				1			2,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2		3	2	1		1	2			17
Практические занятия													
ОФП	15	11	9	11	8	9	10	11	10	9	10	12	125
СФП			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Изучение техники и тактики		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		60
Инструкторская и судейская практика							2						2
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
			2	2	2	2	2	2	2	2			16
ИТОГО часов:	18	20	23	23	23	23	25	23	23	23	20	16	260

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для группы
начальной подготовки свыше года

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1								2
Краткий обзор развития и истории единоборств в РК и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5				1				1			2,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1											2
ИТОГО часов:	3	3	2		3	2	1		1	2			17
Практические занятия													
ОФП	19	14	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
СФП			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Изучение техники и тактики	4	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	2	72
Инструкторская и судейская практика								3					3
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
ВСЕГО часов:	26	25	26	25	26	25	26	29	26	25	25	28	312

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для
групп тренировочного этапа до двух лет

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств в РК и за рубежом		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1				1			3,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1			1				3,5
Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца					1		1			1			3
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2			20
Практические занятия													
ОФП	18	18	16	16	15	15	18	15	14	14	29	27	215
СФП	10	10	10	10	10	8	8	9	10	10	10	10	115
Изучение техники и тактики	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
Инструкторская и судейская практика			1		1	1		1	1				5
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
ВСЕГО часов:	47	47	45	44	45	42	43	42	42	42	41	40	520

Примерный годовой график распределения часов по разделам спортивной подготовки для групп тренировочного этапа свыше двух лет

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	26	21	22	25	20	24	25	24	22	22	29	30	290
СФП	22	24	24	24	22	22	22	22	22	22	22	22	270
Изучение техники и тактики	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
ВСЕГО часов:	77	80	77	82	78	76	77	77	78	78	78	78	936

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		0,5		1		1		1		1	1		5,5
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1			1	1		1				4,5
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка каратиста			1		1		1		1	1			5
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1		25
Практические занятия													
ОФП	26	21	22	25	20	24	25	24	22	22	29	30	290
СФП	22	24	24	24	22	22	22	22	22	22	22	22	270
Изучение техники и тактики	24	24	24	24	24	24	25	25	24	24	24	24	290
Судейская практика		1	2		2	1		1	1	1			9
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	2	7	2	7	7	3	3	3	7	7	2	2	52
ВСЕГО часов:	77	80	77	82	78	76	77	77	78	78	78	78	936

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ВСЕГО часов:	119	120	122	122	122	121	121	121	121	121	123	123	1456

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА:
«Kyokushin Budokai Karate»-«Кёкушин Будокай Каратэ»**

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Теоретическая и психологическая подготовка													
Физическая культура и спорт	1				1								2
Оборудование, инвентарь и уход за ним	1				1			1					3
Краткий обзор развития и истории единоборств		1	1										2
Гигиена, питание и режим дня		0,5		1		1,5		1	1	1	1		7
Краткие сведения о строении и функций организма человека		0,5	1	1		1,5	1		1				6
Морально-волевая, интеллектуальная и психологическая подготовка тхэквондиста			1		1		2	1	1	1			7
Правила поведения в спортивном зале	1	1		1									3
ИТОГО часов:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1		30
Практические занятия													
ОФП	31	24	26	26	26	26	29	28	29	33	40	42	360
СФП	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360
Изучение техники и тактики	52	52	52	52	52	52	51	52	52	51	51	51	620
Судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	Календарный план мероприятий												
	3	10	10	10	10	9	7	7	6	3	1		76
ВСЕГО часов:	119	120	122	122	122	121	121	121	121	121	123	123	1456

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	3
2	Гимнастическая стенка	штук	8
3	Гонг боксерский	штук	3
4	Доска информационная	штук	3
5	Зеркало (0,6х2м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	20
7	Макивара	штук	10
8	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
9	Мешок боксерский	штук	10
10	Напольное покрытие для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ” (12х12 м)	штук	2
11	Ракетка двойная для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	штук	20
12	Секундомер	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Табло информационное световое электронное	штук	3
15	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	10
Обеспечение спортивной экипировкой для индивидуального пользования			
16	Кара боксерская	штук	20
17	Костюм для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	штук	20
18	Перчатки для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	пар	20
19	Протектор-бандаж защитный	штук	20
20	Шлем защитный для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	штук	20
21	Щитки (накладки) защитные для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	пар	20
22	Щитки (накладки) защитные для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	пар	20

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кимоно (доги)	Штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	3	1
2	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Перчатки для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6	Протектор-бандаж	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
7	Шлем защитный для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Щитки (накладки на голеностоп) защитные для вида спорта “Кёкушин Будокай Каратэ”	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Щитки (накладки на руки) защитные для вида спорта "Кёкушин Будокай Каратэ"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
Нагрудник (для женщин) защитные для вида спорта "Кёкушин Будокай Каратэ"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1