МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ФЕДЕРАЦІЯ КІОКУШИН КАРАТЕ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України

Матвій БІДНИЙ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З КІОКУШИН КАРАТЕ

для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

м. К

20

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№7/5.2/23 від 27.12.2023
КЕП: Бідний М. В. 27.12.2023 12:00
3FAA9288358EC003040000002D202300039BBA00

Кіокушин карате: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

Близнюк С.В.	Президент федерації кіокушин карате України, Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Майстер спорту СРСР, рефері міжнародної категорії, кандидат економічних наук, доктор філософії МАУП, 6 дан кіокушин карате.
Мамедов З.Р.	Віце-президент федерації кіокушин карате України, Заслужений тренер України, голова відокремленого підрозділу ФККУ у Дніпропетровській області, аспірант ПДАФКіС, Майстер спорту України міжнародного класу, суддя міжнародної категорії, 4 дан кіокушин карате.
Голдобін О.В.	Віце-президент федерації кіокушин карате України, Почесний працівник фізичної культури і спорту, суддя міжнародної категорії, 1 дан кіокушин карате.
Бабеуш В.І.	Керівник суддівського корпусу ФККУ, голова ГО Міська спортивна федерація "Кіокушинкай карате-до м. Кривий Ріг", суддя міжнародної категорії, 2 дан кіокушин карате.

ВСТУП

Кіокушин карате – вид спорту, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, цілорічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання вихованців. Відбір до дитячо-юнацьких спортивних шкіл обдарованих юнаків та дівчат має здійснюватися з метою їх здатності поновити лави провідних вихованців країни, пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи для тренерсько-викладацького складу.

Розробка Навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з кіокушин карате (далі – Програма) обумовлена потребою врегулювання навчально-тренувального та змагальних процесів з кіокушин карате та у зв’язку з необхідністю покращення розвитку в Україні цього виду спорту.

Дитячо-юнацькі спортивні школи (далі – ДЮСШ) за чіткої організації роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення бажаючих до систематичних занять спортом.

Програма складена відповідно до нормативно-правових актів, результатів наукових досліджень та з урахуванням методичних розробок Міжнародної організації Кіокушинкайкан (ІКО), а також багаторічного досвіду роботи тренерів-викладачів з підготовки вихованців ДЮСШ.

У Програмі розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура навчально-тренувального процесу, подається характеристика вікових особливостей навчання та навчально-тренувальної діяльності вихованців у кіокушин карате, матеріал з планування та змісту підготовки. Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу в секціях кіокушин карате ДЮСШ.

Мета Програми полягає в систематизації навчально-тренувального процесу з кіокушин карате в ДЮСШ, допомозі тренерам-викладачам в організації багаторічної підготовки вихованців з кіокушин карате, створенні нормативної бази для організації підготовки вихованців для їх виступів на високому рівні та гармонійного розвитку.

Завдання Програми – дати тренерам-викладачам з кіокушин карате методологічну базу для організації навчально-тренувального процесу та створити підґрунтя, на якому базуватимуться різноманітні творчі авторські підходи під час зазначеного процесу.

Кіокушин карате не просто один із стилів карате, а, насамперед, система бойової, психологічної підготовки та духовно-морального виховання людини. Система підготовки в кіокушин карате має комплексний підхід, традиційні методи навчання спеціальній техніці, загартування тіла, виховання духу. Навчально-тренувальний процес цієї системи регламентується суворою дисципліною і максимальними вимогами до вихованців.

Навчально-тренувальні заняття в секціях кіокушин карате проводяться груповим методом. Поєднання переваг групового методу з можливістю постійного індивідуального контролю дозволяють якісно комплектувати

навчальні групи, які формуються з урахуванням віку вихованців та низки якостей, зокрема самодисципліни, фізичної підготовки та інтелектуального розвитку для сприйняття складного навчального матеріалу.

Невід'ємною рисою занять з кіокушин карате є різнобічний вплив на організм вихованця, в процесі якого мають успішно вирішуватись задачі загального фізичного розвитку, різнобічного удосконалення рухових можливостей, здійснюватися вплив на координаційні механізми нервової системи.

І. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

1. Організація навчально-тренувального процесу

Організація навчально-тренувального процесу в ДЮСШ включає планування, контроль, облік та забезпечення всебічної підготовки юних вихованців.

Складовими організації навчально-тренувального процесу є підготовка до занять; організація вихованців, комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера-викладача під час занять; контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття. Крім того, можлива організація різноманітних спортивних змагань, походів та масових спортивних заходів. Заняття мають носити виховний характер і проводитись за однією системою.

Режим навчально-тренувальної роботи визначається кількістю навчальних (академічних) годин у тиждень. Тривалість одного навчально-тренувального заняття у групах початкової підготовки не може перевищувати 90 хв; у групах базової підготовки 1−3 років навчання – 135 хв; у групах базової підготовки 3−5 років навчання, спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності −180 хв.

Комплектування навчальних груп, організація навчально-тренувального процесу, проведення виховної роботи з вихованцями здійснюється тренерською радою та дирекцією ДЮСШ. Безпосереднє виконання цього завдання може покладатися на тренера-викладача з кіокушин карате та інструкторський склад з виду спорту.

Навчальні групи комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися кіокушин карате. У таблиці 1 зазначаються вимоги до наповнення навчальних груп, навчального навантаження ДЮСШ та спортивної підготовки вихованців.

Навчальна робота здійснюється на підставі даної Програми, вимог Федерації кіокушин карате України та проводиться цілорічно. Всі навчальні групи з кіокушин карате комплектуються з урахуванням віку, кваліфікаційного технічного рівня, фізичної та спортивної підготовленості вихованців.

Прийом у групи кіокушин карате здійснюється на підставі письмової заяви батьків, документа, що підтверджує дані медичного контролю та співбесіди.

До навчальних груп з кіокушин карате зараховуються бажаючі, які не мають медичних протипоказань і досягли віку десяти років. Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної ДЮСШ, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності може бути збільшено на одну – п′ять осіб.

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи з кіокушин карате: початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки та групи підготовки до вищої спортивної майстерності. До груп **початкової підготовки** та **базової підготовки першого - третього років навчання** в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, вказаним у таблиці 1, на один, два роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я з визначенням рекомендацій стосовно занять будь-яким видом спорту. До груп **базової підготовки четвертого - п’ятого років навчання**, груп **спеціальної підготовки** та груп **підготовки до вищої спортивної майстерності** можуть зараховуватися вихованці за віком, вказаним у таблиці 1, на один, два роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених Програмою, за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я та рішення тренерської ради. До груп відділень з кіокушин карате в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися вихованці за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

У разі об'єднання в одну групу різних за віком і спортивною підготовленістю вихованців різниця в рівні їх спортивної майстерності не може перевищувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання з урахуванням специфіки кіокушин карате.

За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з виду спорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом ДЮСШ. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть долучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

Кожна група закріплена за інструктором, який веде її протягом всього навчального року.

Вихованці спортивної групи з кіокушин карате мають оволодіти теоретичними, практичними інструкторськими та суддівськими навичками, необхідними для роботи з молодшими групами та суддівства спортивних змагань з кіокушин карате.

Вихованці мають щодня самостійно займатися за рекомендаціями та завданням тренера-викладача чи інструктора, застосовуючи в поєдинках захисне спорядження.

Зміст Програми спрямований на проведення навчально-тренувальних занять вихованців чоловічої та жіночої статі. Одна академічна година занять дорівнює 45 хв.

Основні форми проведення навчально-тренувальної роботи з кіокушин карате в ДЮСШ:

групові заняття з освоєння теоретичного матеріалу Програми у вигляді лекцій, бесід тренерів-викладачів за конкретними темами в разі наявності контрольних питань для проведення заліку;

практичний матеріал засвоюється в процесі навчально-тренувальних занять згідно з вимогами Програми;

індивідуальні заняття проводяться відповідно до планів навчально-тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів, семінарів;

перегляд та аналіз на вчальних відеофільмів, кінограм, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь вихованців у спортивних змаганнях, показових виступах, святах тощо.

В разі проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань тренер-викладач зобов'язаний суворо дотримуватись встановлених вимог лікарського контролю вихованців, попередження травм і забезпечення належного санітарно-гігієнічного стану місць для занять і устаткування.

У процесі навчання та навчально-тренувальної діяльності одночасно вирішуються інші завдання, які полягають у вихованні працьовитості, почуття дружби, товариськості, відповідальності, вимоги свідомого та сумлінного ставлення до своїх обов'язків, поваги до старших, організованості та дисципліни, спортивної поведінки.

Необхідною умовою для успіху виховної роботи є своєчасний початок занять, правильна організація, вимоги щодо відвідуваності та дотримання спортивного етикету кіокушин карате.

Вихованці зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, домашні завдання, які пропонують тренери-викладачі для самостійної роботи з метою відпрацювання загальнопідготовчих, спеціалізованих і змагальних вправ.

Для переведення з однієї навчальної групи в іншу вихованці мають скласти контрольні нормативи, до яких входять загальні, спеціальні вправи, отримати письмовий дозвіл батьків і виконати всі інші вимоги даної Програми.

2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи

Таблиця1

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1	10	14	6	Контрольні нормативи з ЗФП та СФП
Більше 1 року	10	12	8	
Групи базової підготовки				
1	11	10	12	Контрольні нормативи з ЗФП та СФП
2	12	10	14	III юн. розряд
3	12	10	18	II юн. розряд
Більше 3 років	13	8	20	I юн. розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1	14	6	24	III розряд
2	15	6	26	II розряд, I розряд
Більше 2 років	16	6	28	I розряд, КМСУ 50 %
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь термін	17 і старші	4	32	КМСУ, МСУ

3. Орієнтовний розклад навчально-тренувальних занять з кіокушин карате

Щотижнева навчально-тренувальна робота проводиться відповідно до Програми для кожної групи, тем теоретичного та практичного матеріалів, щомісячного та річного орієнтовного плану-графіку.

У процесі підготовки розкладу занять має враховуватися зайнятість вихованців і час для відновлення після основного заняття.

4.Планування, контроль та облік навчально-тренувального процесу, супровідна документація

Планування має забезпечувати виконання вимог Програми з урахуванням навчальних завдань і завдань спортивної підготовки, передбачати навчально-тренувальні заняття в повному обсязі (таблиця 2). Не може плануватися більше двох навчально-тренувальних занять за добу, а також має передбачатися рівномірний розподіл навчальних занять і спортивних змагань протягом тижня, місяця, року. Обов'язковим є планування направлення вихованців ДЮСШ на оздоровлення та відпочинок.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу проводиться на основі навчального плану та річного графіку розподілу годин, як і передбачають цілорічну організацію навчально-тренувальних занять.

Організація занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки, сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату; використання комплексного підходу; досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів; планування не від початку підготовки, а від дня, передбаченого для досягнення кінцевого результату.

Таблиця 2

Форма заняття	Найменування задач удосконалення	
ЗФП	1.	Загальнорозвиваючі вправи
	2.	Вправи на розвиток всіх груп м’язів з вагою свого тіла, з партнером, у тренажерному залі
	3.	Вправи на розвиток якостей сили, швидкості, витривалості самостійно та з інвентарем
	4.	Акробатика, гімнастика, зимові види спорту, плавання, легка атлетика
	5.	Удосконалення загальної витривалості за допомогою стрибків зі скакалкою, бігу на лижах, кросового бігу
	6.	Удосконалення загальної витривалості та сили за допомогою плавання
	7.	Удосконалення загальної витривалості та швидкості за допомогою рухливих і спортивних ігор
СФП	8.	Удосконалення швидкісно-силової підготовленості окремих м'язів та груп м'язів
	9.	Розвиток активної і пасивної гнучкості в окремих суглобах за допомогою вправ з предметами
	10.	Удосконалення спеціальної силової витривалості за допомогою виконання колових тестів і естафет

Продовження таблиці 2

	11.	Удосконалення базової техніки елементів, стійок та переміщень у ході виконання технічних комплексів (ката)
Активний відпочинок	12.	Застосування способів активного відпочинку (прогулянки, футбол, волейбол, бадмінтон, велосипед, лижі, ковзани, плавання тощо)
Зарядка і розминка	13.	Розминка на місці та в русі
	14.	Спеціальні вправи в русі (робота на “доріжці”, бій з тінню)
ТТП	15.	Удосконалення техніки виконання улюблених ударів, за допомогою їх багаторазового повторення з візуальним контролем у дзеркалі
	16.	Удосконалення комбінацій ударів у сприятливих умовах
	17.	Удосконалення комбінацій в умовах наростаючого взаємного опору суперників
	18.	Удосконалення боротьби за вихід на найбільш зручну позицію для атаки в умовах взаємного опору
	19.	Удосконалення способів тактичної підготовки ударів руками і ногами в умовах одностороннього опору
	20.	Удосконалення навичок вести боротьбу на різноманітних дистанціях (у різноманітних стійках), з пересуванням суперника різними способами
	21.	Удосконалення навичок виконувати зустрічні атаки і контратаки в умовах взаємного опору
	22.	Удосконалення навичок боротьби з безперервними атакуючими діями суперника в першій третині (половині) поєдинку
	23.	Удосконалення навичок боротьби з безперервними атакуючими діями суперника в останній третині (половині) поєдинку
	24.	Удосконалення навичок маскувати атаку
	25.	Удосконалення навичок проводити поєдинок у перемінному темпі
	26.	Удосконалення техніки і тактики ведення поєдинку біля межі та в кутку татамі
	27.	Удосконалення ведення вільних поєдинків на майданчику в умовах взаємного опору
Контрольні поєдинки	28.	Удосконалення інтегральної підготовленості в умовах контрольно-тренувальних поєдинків за правилами спортивних змагань у відповідній віковій групі
	29.	Удосконалення інтегральної підготовленості в умовах контрольно-тренувальних поєдинків за правилами спортивних змагань зі змінами
Навчально-тренувальні збори (НТЗ)	30.	Удосконалення техніко-тактичної майстерності впередзмагальному періоді, підвід до піку спортивної форми й утримання його до закінчення змагального періоду
	31.	Удосконалення раніше опанованих та ознайомлення з новими технічними елементами та діями у стислому обсязі
Контрольні та перевідні нормативи	32.	Визначення фізичної і технічної підготовленості вихованців для зарахування до груп протягом та після закінчення різних етапів підготовки
Атестації	33.	Визначення технічної і фізичної підготовленості вихованців за нормативами кваліфікаційних ступенів
Спортивні змагання	34.	Удосконалення інтегральної підготовленості в умовах змагальних поєдинків
Показові виступи	35.	Удосконалення опанованих технічних дій і фізичної підготовленості у присутності глядачів (суддівського журі)

Продовження таблиці 2

Психологічна підготовка	36.	Формування мотивації та сприятливого відношення до вирішення основного завдання навчально-тренувального процесу (тренувальних занять та навантажень, формування стану боєздатності до зосередження та мобілізації), метою якого є перемога. Спрямована також на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до передзмагального і змагального стресу та стабільності виступів
Відновлювальні заходи	37.	Впровадження гігієнічних, фізіотерапевтичних та фармакологічних засобів відновлення, дотримання збалансованого 3, 4 разового харчування (сніданок – 20-25 %, обід – 40-45 %, полуденник – 10 %, вечеря – 20-30 % добового раціону), використання дієт та спеціального харчування, вітаміни, мікроелементи та мінерали, поживні суміші, соки, спортивні напої
Виховна робота	38.	Виховання особистості вихованця, виховання стійкої мотивації до навчально-тренувальних занять кіокушин карате, цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості, почуття міри, прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості, наслідуванню правилам етикету Будо, кіокушин карате тощо.

Контроль − необхідна функція керування навчально-тренувальним процесом, спрямована на забезпечення якісного виконання наказів і розпоряджень керівництва, вимог Програми тощо. Контроль має бути систематичним та об'єктивним. У ході контролю вивчається стан фізичної та технічної підготовленості вихованців, методичної підготовленості тренерів-викладачів та вживаються заходи, спрямовані на їх покращення. Ефективність навчально-тренувального процесу визначається порівнянням показників фізичної та технічної підготовленості вихованців.

Перелік технічних елементів, дій і прийомів, а також вимог до фізичної кондиції вихованців, викладений у навчально-тематичних планах (НТП) за роками навчання, поурочних тематичних планах (ПТП) та в програмі атестаційних нормативів щодо кваліфікаційних ступенів з кіокушин карате ФККУ.

Місця, які посіли вихованці у спортивних змаганнях, результати атестаційних іспитів, проходження зборів і семінарів, а також присвоєння спортивних розрядів і звань відповідно до вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту фіксуються у будо-паспортах ФККУ (залікових членських книжках вихованців) та інших облікових документах.

Облік виконання заходів навчально-тренувального процесу − збір, систематизація, узагальнення та збереження інформації щодо функціонування системи спортивної підготовки та її результати з метою вироблення і прийняття обґрунтованих рішень з удосконалення підготовки вихованців. Показники фізичної та технічної підготовленості вихованців мають відповідати їх дійсному стану. Забезпечення навчально-тренувального процесу – вчасне та повне надання можливостей для функціонування і розвитку системи підготовки у ДЮСШ (матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, методичне, інформаційне, правове), створення, вдосконалення і використання навчально-

матеріальної бази за призначенням.

Під час планування навчально-тренувальної роботи використовуються організаційні документи:

річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп та індивідуальні плани підготовки вихованців (групи підготовки до вищої спортивної майстерності);

плани навчально-тренувальних занять;

розклад занять;

списки вихованців за групами.

Документи з обліку навчально-тренувальної роботи:

Журнал обліку роботи тренерів-викладачів;

особисті картки вихованців та тренерів-викладачів;

щоденники тренувань вихованців;

протоколи спортивних змагань;

книга реєстрації особистих і командних перемог.

ІІ.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ

1. Мета й завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в кіокушин карате − багаторічний процес, який охоплює навчально-тренувальний процес вихованців, підготовку до спортивних змагань та участь у них, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу та спортивних змагань, що зумовлює необхідність створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Навчально-тренувальний процес − спеціалізований процес, підґрунтя якого становить виконання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність для досягнення найвищих результатів у кіокушин карате.

Мета − досягнення максимально можливого для кожного вихованця рівня технічної, тактичної, фізичної, функціональної, теоретичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою кіокушин карате.

Основні завдання спортивної підготовки в кіокушин карате:

всебічний гармонійний розвиток вихованців;

формування спеціальних знань, умінь та навичок;

удосконалення техніки й тактики з урахуванням досвіду, отриманого під час участі у спортивних змаганнях;

виховання належних моральних і вольових якостей;

забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: базова, фізична, функціональна, психологічна, теоретична та спарингова.

Базова підготовка містить у собі напрацювання елементів базової техніки кіокушин карате: стійок, пересувань, що застосовуються в спортивному двобої, ударів і блоків руками та ногами, інших технічних дій.

Фізична підготовка розділяється на загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення загальної працездатності, спеціальна фізична підготовка (СФП) спрямована на виховання спеціальних фізичних якостей, здатних сформувати у вихованців навички й уміння максимально ефективно та реально використовувати їх під час двобою.

Функціональна підготовка (кондиція) забезпечує виведення вихованців на високий обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних навантажень.

Психологічна підготовка включає в себе психічний розвиток, освіту та навчання вихованців, формування мотивації та сприятливого відношення до навчально-тренувальних завдань і навантажень, формування стану боєздатності, здібності до зосередження та мобілізації. Вона спрямована також на надбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу та стабільності виступів.

Теоретична підготовка має на меті формування у вихованців спеціальних знань, необхідних для їх успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Вона може здійснюватися у ході навчально-тренувальних занять, проведення спеціалізованих семінарів, а також самостійно.

Спарингова підготовка проводиться як узагальнений досвід та використання навичок, надбаних у комплексі всіх видів підготовки, вказаних в Програмі. Практичні спарингові завдання дають можливість вихованцям відчути на практиці нюанси базової технічної підготовки, принципи функціональної, загальної та спеціальної фізичної підготовки, проаналізувати помилки та сформувати особистий план підготовчих завдань.

2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у кіокушин карате є різноманітні фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності вихованця. Умовно їх поділяють на чотири групи: загально підготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

Дозагально підготовчих вправ належать вправи, які забезпечують всебічний функціональний розвиток організму вихованців.

Спеціально-підготовчі вправи охоплюють рухи та дії, які містять елементи змагальної діяльності, та такі, що наближені до них за формою, структурою, а також проявом якостей та діяльності функціональних систем організму.

Допоміжні вправи спрямовані на створення специфічного підґрунтя для подальшого удосконалення навичок вихованців.

Змагальні вправи передбачають виконання спеціалізованих рухових дій,

відповіднодо Правил спортивних змагань.

Засоби навчально-тренувальної діяльності розрізнюють також за напрямами впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості − технічної, тактичної, фізичної; спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи − способи організації роботи тренера-викладача і вихованців, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються необхідні якості, формується світогляд.

Принципи спортивної підготовки в кіокушин карате умовно можна розділити на чотири частини: принцип свідомості та активності, принцип наочності, принцип доступності, принцип систематичності.

Принцип свідомості та активності передбачає виховання свідомого оволодіння технікою кіокушин карате, зацікавленості та творчого ставлення до вирішення існуючих задач.

Принцип наочності передбачає використання в процесі навчання комплексу засобів і способів (особиста демонстрація технічних елементів − стійок, рухів, переміщень, прийомів тощо, використання відео- і фотоматеріалів, словесний опис нового елементу з посиланням на раніше вивчені вправи, використання тренажерів та імітаторів тощо).

Принцип доступності вимагає ставити перед вихованцями посильні завдання, інакше знижується інтерес до навчально-тренувального процесу. Від тренера-викладача вимагається постійне та ретельне вивчення спроможності вихованців, їх можливостей в освоєнні конкретних елементів.

Принцип систематичності передбачає вивчення елементів, регулярне удосконалення їх техніки і вивчення нових елементів для розширення активного арсеналу прийомів, чергування роботи і відпочинку в процесі навчання з метою зберігання працездатності та активності вихованців.

3. Підсумкове оцінювання підготовленості вихованців

Засвоєння Програми встановлюється рівнем навчальних досягнень вихованців за наступними засобами:

тести із загальної і спеціальної фізичної підготовки;

атестаційні іспити на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате;

результати участі в спортивних змаганнях.

Для тестів з фізичної підготовки рекомендуються нормативи з кіокушин карате Програми та відповідні нормативи за віковими групами, які використовуються ДЮСШ з різних видів єдиноборств.

Атестаційні іспити на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате на ступені (кю) вихованців та ступені майстрів (дан) є обов'язковим показником ефективності освоєння Програми. Нормативи щодо іспитів наведені у "Програмі технічних нормативів для атестаційних іспитів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате Міжнародної організації Кіокушинкайкан (IKO)". Відповідно до цієї Програми складені "Поурочні тематичні плани" за роками

навчання (ПТП), де кожний проміжний етап навчання закінчується атестаційним іспитом.

Комплексне визначення рівня підготовки вихованців за відповідний період здійснюється за рахунок їх участі у спортивних змаганнях.

4. Етапи багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка вихованців з кіокушин карате поділяється на чотири етапи, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст:

I етап – початкова підготовка;

II етап – базова підготовка;

III етап –спеціалізована підготовка;

IVетап – підготовка до вищих досягнень.

Перший етап: початкова підготовка

Завдання: зміцнення здоров'я вихованців, різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання засад техніки, індивідуальної та групової тактики.

Підготовка вихованців характеризується широким застосуванням різноманітних засобів і методів навчально-тренувальної діяльності, а також вправ з різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухливих і спортивних ігор тощо); використовується ігровий метод. У цьому етапі не варто планувати заняття зі значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Пріоритетним є зміцнення здоров’я, гармонійний розвиток фактури та функцій організму вихованців.

Під час удосконалення техніки необхідно орієнтуватися на використання значної кількості різноманітних підготовчих вправ, стабілізувати техніку рухів і добиватися формування стійкої рухової навички. У цей час у вихованців закладається різнобічна технічна база – такий підхід є засадою для наступного удосконалення техніки, а також формуються правильні постави та специфічний базовий "стиль карате" у виконанні початкових вправ. Крім того, початкова підготовка формується із засад базової техніки кіокушин карате Міжнародної організації Кіокушинкайкан (ІКО).

Це положення поширюється також на наступні два етапи багаторічної підготовки.

У етапі початкового навчання можна залучати вихованців до спортивних змагань із загальної фізичної підготовки, допоміжних видів спорту за спрощеними правилами та до виконання контрольних вправ для цієї вікової групи. Участь у показових виступах, дитячих спортивних змаганнях у групі, школі.

Другий етап: базова підготовка

Завдання: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму вихованців, зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу. Особливу увагу слід приділяти формуванню стійкого інтересу вихованців до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення.

Різнобічна підготовка в цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному вдосконаленню, ніж спеціалізована навчально-тренувальна діяльність.

У цьому етапі удосконалення техніки будується з урахуванням різноманітного матеріалу з кіокушин карате. Вихованці мають добре засвоїти технічні прийоми. Такий підхід формує у них здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, і вподальшому забезпечує вміння користуватися різними її варіантами залежно від тактичних умов конкретних спортивних змагань, функціонального стану в різних періодах змагальної діяльності.

Особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості, а також удосконаленню спеціально-рухової підготовленості.

В етапі базової підготовки не треба планувати комплекси вправ з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні спортивні змагання та навчально-тренувальні заняття з великим навантаженням.

Приділяється увага початковій теоретичній, тактичній підготовці. Вихованці регулярно беруть участь у спортивних змаганнях серед молодших юнаків / дівчат.

Третій етап: спеціалізована підготовка

Основне місце у цьому етапі продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється техніка. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Тут окреслюється предмет майбутньої спортивної спеціалізації. Широко застосовуються засоби, що дозволяють підвищувати функціональний потенціал організму вихованців без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної до змагальної діяльності. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння фізичних навантажень, що у два, три рази мають перевищувати навантаження під час спортивних змагань.

У даному етапі необхідно обережно застосовувати великі обсяги роботи, спрямованої на підвищення аеробних можливостей. Вихованці у цьому віці легко виконують таку роботу. Крім того, у них різко зростають спортивні показники. Тому тренери-викладачі планують виконання великих обсягів роботи звідносно невисокою інтенсивністю. Це пояснюється ще й необхідністю створення міцної аеробної бази, на ґрунті якої у вихованців

підвищуватиметься здатність до перенесення навантажень і відновлення після них.

Удосконалюється базова технічна підготовленість – підвищується надійність (стабільність) у виконанні базових елементів. Крім цього, засвоюються складні елементи, моделюються та засвоюється перспективні елементи, їх поєднання: чотири – шість, шість – вісім елементів, два, три найскладніших елементи.

У вихованців, які схильні як у морфологічному і в функціональному аспектах до швидкісно-силової та складнокоординаційної роботи така підготовка часто стає бар'єром у зростанні їх майстерності. У підґрунті цього перебудова м'язової тканини, через що підвищується спроможність до роботи на витривалість, пригнічується здатність до прояву швидкісних якостей. Тому до планування функціональної підготовки цього етапу, де присутні високі навчально-тренувальні навантаження, необхідно підходити зважаючи на індивідуальні здібності вихованців.

Активна участь у спортивних змаганнях з підключенням модельних тренувань, контрольно-підготовчих змагань (чотири – шість спортивних змагань у рік).

Четвертий етап:підготовка до вищих досягнень

Основні завдання – подальше вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості; максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів, та індивідуалізація підготовки.

У даному етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, досягається високий рівень тренованості, що у три рази перевищують навантаження під час спортивних змагань. Суттєво зростає обсяг змагальної практики.

Сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, плануються заняття з великими навантаженнями.

Різко зростає обсяг психологічної та інтегральної підготовки.

Підготовка на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.

Необхідно прагнути до змін засобів і методів навчально-тренувальної діяльності, застосування комплексів вправ, які ще не використовувались в етапах підготовки, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.

Таблиця3

Спрямованість підготовки до спортивних змагань на різних етапах багаторічної спортивної підготовки

Етап багаторічної підготовки	Мета спортивних змагань	Результат спортивних змагань	Напрям підготовки
Початкова підготовка	Визначення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання Початкового досвіду участі у спортивних змаганнях	Зміцнення здоров'я, навчання засад техніки, розвиток фізичних якостей
Базова підготовка	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання запланованих нормативів	Різнобічний фізичний розвиток, засвоєння різноманітних технічних прийомів, формування мотивації
Спеціалізована підготовка	Удосконалення запланованого рівня спортивних результатів	Місце та результат спортивних змаганнях, виконання запланованих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різнобічне технічне удосконалення, тактичната психологічна підготовка
Підготовка до вищих досягнень	Досягнення найвищого результату	Місце у відбірних спортивних змаганнях сезону	Досягнення максимального рівня специфічної адаптації та підготовленості до спортивних змагань

Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене співвідношенням її видів, роботи різного переважного напряму, динамікою навантажень. Від етапу до етапу співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися залежно від індивідуальних особливостей вихованців, засобів і методів навчально-тренувальної діяльності (таблиця 3).

У процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення навчально-тренувальних навантажень від етапу до етапу. У цьому випадку навчально-тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям вихованців, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

Рис.1. Етапи спортивного відбору

5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності

Засоби відновлення розподіляються на основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, що є засобами управління працездатністю вихованців і регулюють відновлювальні процеси шляхом оптимізації їх м'язової діяльності.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це − вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм навчально-тренувальних занять, різноманітність та особливості сполучення навантажень в ході побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів у плануванні мезоциклів.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувати чіткі настанови для ефективного виконання навчально-тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем, які беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення відносяться: аутогенне та психорегулювальне тренування, навіюваний сон-відпочинок, самонавіювання, вплив. Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, який ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливим є виявлення психічної сумісності вихованців.

Медико-біологічні засоби відновлення мають сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів необхідно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення, вимоги до розпорядку дня, праці, навчально-тренувальних занять, відпочинку, харчування вихованців. Необхідно обов'язково дотримуватися гігієнічних вимог до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації раціонального харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації Українського науково-дослідного інституту харчування, які ґрунтуються на принципах збалансованого харчування. Додаткове вживання вітамінів передбачається у зимово-весняний період, а також у період напружених навчально-тренувальних навантажень.

Фізіологічні засоби відновлення є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різновиди масажу, сольові та хвойні ванни, сауна, локальні фізіотерапевтичні дії (різні види магнітотерапії, ультрависокочастотна терапія, гальванізація, іонофорез, солюкс), електростимуляція тощо.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або заумови погіршення перенесення навчально-тренувальних навантажень.

Все вищезазначене обов'язково проводиться в рамках медичного контролю. Медичний контроль – система заходів, яка дозволяє оцінити стан здоров'я, фізичний розвиток осіб, які займаються спортом.

Головна задача контролю – забезпечити здоров’я вихованців і високу ефективність фізкультурних і спортивних заходів, широке використання фізкультури і спорту, а також безпосередньо занять кіокушин карате в інтересах всебічного розвитку, зберігання і зміцнення здоров'я вихованців.

Лікарський контроль (таблиця 4) у процесі занять і навчально-тренувальних навантажень допомагає підвищувати працездатність організму, розширювати його функціональні можливості і тим самим сприяє росту майстерності вихованців.

Таблиця 4

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров’я, виявлення відхилень від норми, рекомендації щодо профілактики та лікування. 2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення	Комплексна диспансеризація у лікувальному закладі; обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом. Проведення ЕКГ з пробами.

Продовження таблиці 4

	навчально-тренувального процесу.	
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення захворювань і травм. 2. Перевірка ефективності рекомендацій, їх корекція. 3. Оцінка функціональної підготовленості після відповідного етапу підготовки та аналіз рекомендацій щодо планування наступного етапу.	Вибіркова диспансеризація у лікувальному закладі за призначенням лікаря-терапевта або спеціалістів, що мають зауваження до стану здоров'я вихованців, ЕКГ, аналізи.
Поточне	1. Оперативний контроль за функціональним станом, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренувань. 2. Визначення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних заходів.	Експрес-контроль до тренувань, в процесі та після тренувань, який виконують лікар і тренер. Візуальне спостереження, пульсометрія, артеріальний тиск, теппінг-тест, координаційні.

Обов'язки лікаря зі спортивної медицини

Обстеження осіб, які займаються кіокушин карате.
Диспансерне спостереження за групами вихованців.
Лікарсько-педагогічний контроль у процесі навчально-тренувальних занять.
Профілактика спортивного травматизму тощо.

6. Вікові особливості навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки

Період занять кіокушин карате для більшості вихованців збігається з періодом інтенсивного вікового розвитку. Цей чинник обов'язково треба брати до уваги під час проведення навчально-тренувальних занять.

Встановлено, що розвинення фізичних якостей може відбуватися у наступних вікових періодах, років:

спритність та гнучкість	6, 7;11− 15;
помірна сила	10−12;
швидкість та рухливість	10− 13;
швидкісно-силова підготовленість	11− 16;
координаційні якості	8 − 11;
сила	14− 17;
швидкісна витривалість	14− 17;
витривалість	15− 18.

Таблиця 5

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості планування і навчання
10-12 років	У молодшому шкільному віці розвиток відбувається відносно рівномірно. Вимоги до навчально-тренувального процесу зростають поступово. Існують спільні риси з попереднім віком, але мають місце своєрідні особливості	
	1. Складаються сприятливі умови для навчання та розвитку фізичних якостей завдяки суттєвим змінам за багатьма параметрами рухових функцій організму. 2. Слово тренера-викладачанабуває все більшого значення завдяки подальшому розвитку кори головного мозку, другої сигнальної системи. 3. Краще засвоюються швидкісно-силові вправи у короткочасному режимі, в той час як статичні та силові вправи викликають швидке стомлення	Необхідно ефективно використовувати момент "інформування" – навчання новим, в тому числі складним рухам. Активізувати розвиток спеціальних фізичних якостей, зокрема гнучкості, спритності, швидкісної підготовленості. Все більшого значення у навчанні набувають словесні методи. Доцільно звернути увагу на швидкісно-силовий режим, обмежуючи статичні навантаження.
13-15 років	Підлітковий період з фізіологічної точки зору характеризується інтенсивним зростанням тіла у довжину (до 10 см за рік), підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції, підвищенням обміну речовин, набуття статевої зрілості і, як наслідок, перебудовою всіх систем організму.	
	1. Відбувається формування постави. 2. У цей віковий період можливе тимчасове погіршення координаційних здібностей, деяких інших якостей у зв’язку з перебудовами у діяльності опорно-рухового апарату та психологічними чинниками. 3. Характерними є швидке стомлення, емоційні перепади в поведінці. Зазначені негативні чинники пов’язані з нерівномірністю розвитку серцево-судинної системи, що призводить до підвищення кров’яного тиску, порушення серцевого ритму. 4. У підлітків, як відомо, збудження превалює над гальмуванням, зростає дратливість, тому реакції за силою можуть бути неадекватними подразникам, що їх спричиняють	Щоб запобігти надмірному зростанню тіла у довжину та зростанню ваги - обережно та поступово підвищувати навчально-тренувальні навантаження. Для тренера-викладачанеобхідні підвищені увага та терпіння, послідовність. Можна опановувати нові, в тому числі складно-координаційні вправи, комбінації, але треба планувати більше часу на їх засвоєння. Небезпечними є догматизм у підході до методики навчально-тренувальної діяльності, занадто висока націленість на результат, психічна мобілізація в навчально-тренувальному процесі, що у даному віковому періоді, як правило, призводить до зривів. Отже необхідно індивідуально дозувати всі види навантажень. Пильно здійснювати медичний та особистий контроль. використовувати тести з об’єктивними та суб’єктивними показниками

Продовження таблиці 5

		психофізичного стану. Уважно планувати відпочинок, відновлювально-релаксаційні заходи. Створення доброзичливої, спокійної атмосфери, встановлення порозуміння з підлітками дають позитивні результати. Головною метою виховання є побудова фундаменту відповідальності за дії, слова, реакції, висновки, спілкування. Формування колективної, командної відповідальності має велике значення для розвитку особистості
16-17 років	Для юнацтва характерними є високий рівень функціональних можливостей, готовність серцево-судинної системи до значних навантажень. Як правило, в цьому віці можна чекати високих результатів, але за умови, що вихованець вже пройшов усі ступені та етапи попередньої підготовки, з дитячого віку опанував засади техніки	
18-20 років	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної готовності до суспільно корисної продуктивної праці і громадянської відповідальності. Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників та кількості спортивних змагань. Психологічна підготовка вихованців до участі у спортивних змаганнях	
з 21 року	Збереження досягнень майстерності. Продовження збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників. Психологічна підготовка вихованців до участі у спортивних змаганнях	

7. Структура навчально-тренувального заняття

Підготовча частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму вихованців до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних та спеціальних рухових дій. Вона може бути загальною, спеціалізованою та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвивальні вправи, у спеціалізованій – спеціальні вправи, у комбінованій – загальнорозвивальні та спеціальні вправи.

Основну частину заняття складає рухова діяльність з кіокушин карате, скерована на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, тактичну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження навантажень, відновлення систем організму, що активно функціонують в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від поставлених завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається.

Послідовність розвитку основних фізичних якостей має бути такою: після

підготовчої частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у підготовчій частині заняття слід починати з найпростіших, які дадуть навантаження на великі групи м'язів. Потім виконуються вправи для окремих м'язів тулуба та ніг.

Вправи для розвитку сили мають чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, слід виконувати вправи на розслаблення та біг малої інтенсивності. Необхідно суворо дотримуватись дозування навантажень та чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги, обтяжень) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю вправ і серій у занятті, кількістю їх повторень, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами (серіями), змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ та їх інтенсивністю.

Відповідно до зростання тренованості вихованців навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями.

Під час використання засобів і методів навчально-тренувальних занять належить виходити з того, що кожна фізична вправа має різним чином впливати на вихованців у випадках, коли змінюється дозування навантаження: в одному випадку вправи можуть сприяти зростанню рівня тренованості, в іншому – його утриманню, у третьому – стати засобом активного відпочинку.

Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренованості, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів.

Прискорення застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю вихованців, особливо в юнацькому віці.

8. Зміст навчально-тренувального процесу

Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки з кіокушин карате складаються за умови врахування таких чинників: закономірності розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості (важливими віхами структури навчально-тренувального процесу є головні спортивні змагання –відносно до них планується вся система підведення вихованців до максимальних досягнень та динаміка навантажень); календар спортивно-масових заходів; кліматичні умови.

Зважаючи на це, періодизація процесу підготовки з кіокушин карате вихованців різного віку та кваліфікації має свої розбіжності та особливості (таблиці 6, 7).

Таблиця 6

Характеристика етапів багаторічної підготовки

Параметри навантаження	Етап багаторічної підготовки			
	I	II	III	IV
Тривалість періоду спортивних змагань, місяці	1	1, 2	3, 4	4, 5
Кількість:				
спортивних змагань за рік	2, 3	3, 4	4-6	6-8
тренувань за тиждень	2, 3	5-8	8-12	12-16
тренувань за день	1	1, 2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв	60-90	90-120	120-150	120-150
Кількість елементів за день	до 200	до 240	до 280	до 320
Кількість комбінацій за день	20-30	30-40	40-50	50-60

Таблиця 7

Приблизне співвідношення загальної, допоміжної та спеціальної підготовки у процесі багаторічного удосконалення в кіокушин карате, %

Видпідготовки	Етаппідготовки			
	Початкова	Базова	Спеціалізована	Підготовка до вищих досягнень
Спеціальна	5	15	40	55
Допоміжна	45	50	40	30
Загальна	50	35	20	15

Навчально-тренувальний процес триває цілий рік і проводиться згідно з встановленим режимом наповнення груп і Програмою. Навчальний план передбачає заняття безпосередньо в умовах ДЮСШ, на орендованій (згідно з договорами встановленої в Україні форми) площі.

III. ТИПОВИЙ РІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ДЛЯ ГРУП ВІДДІЛЕНЬ КІОКУШИН КАРАТЕ

Таблиця 8

Зміст		Найменування навчальних груп										
		Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищої спортивної майстерності	
Рік навчання		1-й	більше 1-го	1-й	2-й	3-й	більше 3-х	1-й	2-й	більше 2-х	Увесь термін	
ТЕОРІЯ:											32 год.	36 год.
1.	Фізкультура та спорт в Україні та світі, олімпійський рух	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
2.	Стислий огляд історії та розвитку кіокушин карате у світі, Європі, Україні	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
3.	Стислі відомості щодо устрою та функцій організму людини, вплив фізичних вправ на організм	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3
4.	Техніка безпеки на заняттях, травматизм, форма для тренувань, екіпіровка, інвентар та догляд за ними	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Медичний контроль та самоконтроль, гігієна, загартовування та режим вихованців	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4
6.	Техніка, тактика кіокушин карате та методики їх вдосконалення	-	-	1	1	1	1	2	3	4	4	4

Продовження таблиці 8

7.	Психологічна підготовка	-	-		1	1	2	2	2	3	4	4
8.	Загальні основи методики навчання та навчально-тренувальної діяльності	-	-		-	-	2	2	2	3	3	4
9.	Планування спортивних занять	-	-		-	-	1	2	2	3	4	3
10.	Попередження травм і надання першої медичної допомоги	-	-		-	-	-	-	-	-	-	1
11.	Місця занять. Обладнання та інвентар	-	1		-	-	-	-	-	-	-	-
12.	Правила спортивних змагань, суддівство, організація та проведення спортивних змагань,інструкторська практика, регламент, інвентар та документація	1	1		2	2	2	2	3	3	4	8
13.	Засоби відновлення спортивної працездатності	-	-		1	1	1	1	1	1	2	2
14.	Контроль у багаторічному процесі підготовки вихованців	-	-		-	1	1	1	2	2	2	2
15.	Заліки	-	-		-	-	-	-	-	1	1	1
	Всього годин на теорію:	6	7	9		12	16	18	20	26	32	36
ПРАКТИКА:												
1.	ЗФП:	200	246		360	468	516	532	538	570	580	664
	загально розвиваючі вправи	80	90		100	130	140	140	140	140	140	160
	спортивні та рухливі ігри	30	40		60	80	90	90	90	100	100	110
	вправи на розвиток якостей сили, швидкості, витривалості	30	40		60	80	90	90	90	100	100	120

Продовження таблиці 8

	вправи на розвиток всіх груп м’язів	30	40		66	82	90	90	90	100	110	120
	акробатика, гімнастика, зимові види спорту, плавання, л/атлетика	28	34		70	90	100	110	110	110	120	130
	нормативи, контрольно-поточні тести, вступні, перевідні та випускні іспити	2	2		4	6	6	12	18	20	20	24
2.	СФП:	70	96		206	264	282	410	440	460	540	600
	вправи на розвиток спеціальних груп м’язів для кіокушин карате	40	50		100	120	130	150	160	160	190	210
	підготовчі та основні вправи з кіокушин карате	30	46		106	144	152	260	280	300	360	390
3.	ТТП: вивчення та вдосконалення техніки та тактики кіокушин карате (тактико-технічна майстерність)	30	60		144	184	198	236	250	270	332	346
4.	Спортивні змагання	2	3		4	4	6	18	46	54	80	96
5.	Інструкторська та суддівська практика	-	-		-	-	6	12	16	20	28	36
6.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації, психологічна підготовка	-	-			-	12	16	36	48	64	84
7.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4	4		4	4	4	6	6	8	8	10
	СФП, спеціальна підготовка і заходи	106	164		358	458	508	700	794	860	1060	1172
	Всього годин на практику:	306	409		718	926	1024	1230	1332	1430	1632	1836
	ВСЬОГО ГОДИН НА РІК:	312	416		728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

IV. ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ТИЖНЕВИХ ЦИКЛАХ У ГРУПАХ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ

1. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп початкової підготовки

Таблиця 9

№ з/п	Частина уроку	Зміст занять	Навчальний тиждень			Тиждень різноспрямованого закріплення			Тиждень зміни стійок		
ДНІ ТИЖНЯ			1	3	5	1	3	5	1	3	5
			2	4	6	1	3	5	1	3	5
1.	Підготовча частина	Вступна частина	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Бігові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Гімнастичні вправи для загального розвитку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Підвідні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вправи на гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Основна частина	Вивчення елементів та дій у стійці в строю і самостійно	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вивчення елементів та дій у стійці в строю й у парах	+	+	+	-	-	-	-	-	-
		Відпрацювання елементів та дій в строю (динамічні безперервні дії)	-	-	-	+	+	+	+	+	+
		Відпрацювання елементів у стійкі поза строєм (імітація)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Імітаційні вправи у парах	-	-	+	+	+	+	+	+	+
		Відпрацювання ТТМ у парах	-	-	-	+	+	+	+	+	+
		Умовний поєдинок з партнером (часткова обумовленість дій)	-	-	+	+	+	+	+	+	+
3.	Заключна частина	Групові і силові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Ігри	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Підведення результатів, домашнє завдання	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кількість навчальних годин групи 1 року навчання			2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кількість навчальних годин групи 2 року навчання, більше 1 року			2	3	3	2	3	3	2	3	3

2. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп базової підготовки

Таблиця 10

№ з/п	Частина уроку	Зміст занять	Навчальний тиждень						Навчально-тренувальний тиждень						Лінійний тиждень					
ДНІ ТИЖНЯ			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Підготовча частина	Вступна частина, розминка за програмою 1, 2 року, вправи на загальну і спеціальну спритність	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Основначастина	Повторення стійок, елементів (кіхон, ідо, ренраку)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Імітаційні вправи (бій з тінню)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вивчення техніки у групі	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-
		Вивчення техніки самостійно	-	+	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-
		Відпрацювання техніко-тактичної майстерності зі знаряддям самостійно та з партнером	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вдосконалення техніко-тактичної майстерності у парах	-	+	+	-	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+
		Умовні поєдинки (поєдинки за завданням)	-	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Заключна частина	Силові вправи та ігри, вправи на розвиток розтягування, гнучкості, релаксація	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Домашнє завдання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кількість навчальних годин групи 1 року навчання			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кількість навчальних годин групи 2 року навчання			2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
Кількість навчальних годин групи 3 року навчання			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Кількість навчальних годин групи більше 3 року навчання			3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4

3. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп спеціалізованої підготовки

Таблиця 11

№ з/п	Частина уроку	Зміст занять	Навчальний тиждень						Тренувальний тиждень					
ДНІ ТИЖНЯ			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Вступна частина	Шикування, бесіда, постановка завдань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Підготовча частина	Бігові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Гімнастичні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вправи на гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Спеціально-імітаційні вправи (бій з тінню)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Основна частина	Вивчення стійок, нових елементів	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-
		Повторення опанованого матеріалу	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
		Удосконалення техніко-тактичної майстерності у парах (за завданням)	-	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+
		Відпрацювання техніко-тактичної майстерності у парах зі знаряддям(за завданням)	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
		Умовні поєдинки зі зміною партнера	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-
		Вільний поєдинок	-	-	+	-	+	+	-	+	+	-	+	+
4.	Заключна частина	Силові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Ігрові вправи	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	-
		Вправи на релаксацію	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Домашнє завдання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кількість навчальних годин групи 1 року навчання			3	4	5	3	5	4	3	4	5	3	4	5
Кількість навчальних годин групи 2 року навчання			4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5
Кількість навчальних годин групи більше 3 року навчання			4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5

4. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Таблиця 12

№ з/п	Частина уроку	Зміст занять	Навчальний тиждень						Тренувальний тиждень					
ДНІ ТИЖНЯ			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1.	Вступна частина	Шикування, бесіда, постановка завдань	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Підготовча частина	Бігові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Гімнастичні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Самостраховка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вправи на гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Спеціально-імітаційні вправи (бій з тінню)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Основна частина	Вивчення стійок, нових елементів	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
		Повторення опанованого матеріалу	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-
		Удосконалення техніко-тактичної майстерності у парах (за завданням)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Відпрацювання техніко-тактичної майстерності у парах зі знаряддям (за завданням)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Умовні поєдинки зі зміною партнера	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Вільний поєдинок	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Заключна частина	Силові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Ігрові вправи	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-
		Вправи на релаксацію	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Домашнє завдання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кількість навчальних годин всього строку навчання в разі 32годин навчально-тренувального навантаження			5	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6
Кількість навчальних годин всього строку навчання в разі 36 годин навчально-тренувального навантаження			6	6	6	6	6	6	5	6	7	5	6	7

V. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ

1. Циклічність у навчально-тренувальному процесі. Макроцикл

Досягнути вихованцю високих спортивних результатів неможливо без цілеспрямованого, систематичного і багаторічного навчально-тренувального процесу відповідних якостей. Для більш зручного планування навчально-тренувального процесу в теорії спорту виділяють макроцикли (чотирьохрічний або річний період підготовки), мезоцикли (піврічний або місячний період підготовки) і мікроцикли (як правило, тижневий період підготовки), а також окремі навчально-тренувальні дні, навчально-тренувальні заняття та їх складові.

Принциповою особливістю річної підготовки у **макроциклі** є те, що вона будується на підґрунті відносно самостійних структурних утворень, усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням, а саме: досягнення конкретного рівня підготовленості, який забезпечить успішний виступ у головних спортивних змаганнях року.

Система річної підготовки з одним макроциклом називається одноцикловою, двома – двоцикловою, трьома – трицикловою тощо.

У кожному макроциклі виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

Підготовчий є періодом, де закладається функціональна база для підготовки та участі в головних спортивних змаганнях, забезпечується становлення різнихсторін підготовленості. Він поділяється на три етапи – загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних спортивних змагань та участь в них.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалів вихованців після навчально-тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процеснавчально-тренувальної роботи. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовкиєрізною. На етапах початкової та попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

2. Мезоцикл

Річний цикл (макроцикл) складається з місячних періодів підготовки (мезоциклів).

Мезоцикл – відносно цілісний етап навчально-тренувального процесу, тривалість якого коливається від трьох до шести тижнів. Частіше застосовують чотиритижневі мезоцикли.

Побудова навчально-тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягувальних мезоциклів є поступове підведення вихованців до ефективного виконання специфічної навчально-тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У базових мезоциклах основна робота проводиться з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психологічної підготовленості. Навчально-тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно - підготовчих мезоциклах синтезуються можливості вихованців, що були досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, які максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків в ході підготовки, удосконалення технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому вихованці підійшли до цього мезоциклу, навчально-тренувальний процес може плануватися на засадах навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Навчально-тренувальні навантаження можуть підвищуватися, стабілізуватися або знижуватися. У передзмагальному періоді ставляться задачі подальшого удосконалення тактико-технічної підготовленості та вдосконалення швидкісно-силових якостей.

У змагальний період головним завданням у навчально-тренувальній роботі вихованця є зберігання і реалізація досягнутої спортивної форми.

Перехідний період характеризується переключенням на інші форми спортивної діяльності та активного відпочинку. Оптимальна тривалість відпочинку після спортивних змагань – сім днів, після чого слід приступати до навчально-тренувальних занять. Після закінчення активного відпочинку навчально-тренувальна робота відновляюється за мезоциклами, побудованими у тій ж послідовності, з урахуванням розходжень в їх тривалості та обсязі навантажень.

Кількість та структура змагальних мезоциклів у навчально-тренувальному процесі визначаються особливостями спортивного календарю,

кваліфікацією та рівнем підготовленості вихованців.

Система, Програма та поурочні плани розроблені з метою проведення групових навчально-тренувальних занять. В разі проведення за цією програмою індивідуальних занять в частинах уроків, де передбачається наявність партнера, відповідні дії виконує тренер-викладач.

Підготовчий період

1. Загально-підготовчий етап

Тривалість навчально-тренувального заняття – 120 хв, інтенсивність – середня.

А. Підготовча частина – 35 хв, містить:

загальну розминку 10 хв (початкова розминка, різноманітні форми бігу, стрибки, гімнастичні та акробатичні вправи, різноманітні естафети);

спеціальну розминку – 15 хв (силові вправи з партнером і розтягування);

повторення базових стійок – 5 хв.

Б. Основна частина – 70 хв, містить:

базову техніку 35 хв (удосконалення засвоєних раніше технічних елементів і вивчення нових; основна увага приділяється правильній формі виконання);

вправи з партнером – 20 хв (відпрацювання захисних технічних дій, відпрацювання комбінацій);

навчально-тренувальна діяльність на знаряддях (мішки, щити, лапи, маківари тощо) – 15 хв.

В. Заключна частина – 15 хв, містить:

розтягування і гімнастичні вправи;

спеціальні силові вправи;

вправи на релаксацію.

Наведена у цій Програмі тривалість навчально-тренувальних занять та відповідних частин і комплексів вправ відносяться до вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності.

Заняття з дитячими групами віком від десяти років (групи початкової підготовки) тривають 45-90 хв в залежності від тренувального стажу (спортивної майстерності) вихованців.

Заняття з дитячими групами до 13 років (групи базової підготовки) тривають 60-120 хв в залежності від навчально-тренувального стажу (спортивної майстерності) вихованців.

Заняття з юнацькими (дівочими) та юніорськими групами віком від 14 до 18 років (групи спеціалізованої підготовки) тривають 90-120 хв в залежності від навчально-тренувального стажу (спортивної майстерності) вихованців.

На всіх етапах підготовки необхідно приділяти належну увагу розвитку ЗФП, не варто обмежуватися тільки заняттями у спеціальному залі,

застосовувати індивідуально різноманітні форми розвитку ЗФП. Зокрема, для розвитку витривалості рекомендований щоденний біг на один–шість кілометрів як у рівномірному темпі, так і у перемінному темпі з ривками у 30-50 м у комплексі з загально-розвиваючими вправами; для розвитку швидкісно-силових якостей – окремі бігові ривки на 5 м, 10 м, 15 м, 30 м, 60 м, 100 м та "човниковий біг".

2. Спеціально-підготовчий етап (шліфувальний мезоцикл)

Тривалість навчально-тренувального заняття – 120 хв, інтенсивність – велика.

А. Підготовча частина – 25 хв, містить:

загальну і спеціальну розминку – 20 хв;

повторення базових стійок – 5 хв.

Б. Основна частина – 85 хв, містить:

базову техніку – 40 хв (відпрацювання елементів захисту й атаки на місці та у русі),

відпрацювання комбінацій;

вправи з партнером – 35 хв (удосконалення техніки захисту, умовні поєдинки, засвоєння та удосконалення комбінацій; вільні поєдинки за завданнями);

виконання технічних комплексів (ката) – 10 хв.

В. Заключна частина – 10 хв.

Аналогічна за змістом заключній частини попереднього етапу.

Примітка:

* зростає обсяг та інтенсивність спеціалізованих вправ;

значно зростає у загальному обсязі частка вправ з партнером;

дозований контакт у виконанні вправ та відпрацьовуванні окремих елементів і комбінацій зі знаряддям та з партнером поступово зростає, й у заключній частині тримається на межі майже повного.

Період контрольних спортивних змагань

1. Етап спеціальної підготовки (передзмагальний мезоцикл)

Тривалість занять – 90 хв, інтенсивність – максимальна.

А. Підготовча частина – 10 хв, містить:

загальну і спеціальну розминку.

Б. Основна частина – 65 хв, містить:

базову (спарингову) техніку у русі – 20 хв (поєдинок з тінню, технічні комплекси);

вправи з партнером – 45 хв (удосконалення атакуючих комбінацій і контратак, умовні поєдинки, вільні поєдинки).

В. Заключна частина – 15 хв, містить:

вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;

розтягування та вправи на релаксацію.

Примітка:

* відпрацювання технічних і тактичних вмінь і навичок відбувається переважно під час навчальних поєдинків;
значна увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості;
зростає інтенсивність розминки одночасним скороченням обсягу вправ загально-розвивального характеру і збільшенням обсягу спеціальних вправ (махи ногами, комбінації ударів ногами на місці, у русі тощо);
значне місце посідає відпрацювання технічних дій у бойовій стійці;
поєдинки проводяться з обмеженим контактом, особлива увага приділяється комбінаційності проведення поєдинку;
за тиждень до спортивних змагань загальний обсяг занять знижується в два, три рази зі зберіганням інтенсивності тривалістю 60−90 хв;
значне місце посідає психологічна підготовка, медитація та аутотренінг.

2. Змагальний мезоцикл.

Змагальний мезоцикл органічно взаємопов’язаний з етапом спеціальної підготовки і містить передзмагальний мезоцикл і безпосередньо змагальний цикл з проміжним відновлювальним циклом.

Змагальний цикл –проведення занять у період спортивних змагань та безпосередня участь у них (розділи "куміте", "темешиварі", "ката"). У день спортивних змагань навчально-тренувальні заняття носять підготовчий характер, а в разі відсутності виступів у відповідний день заняття відповідають за формою заняттям передзмагального мезоциклу.

Примітка:

* значне місце посідає психологічна підготовка, медитація та аутотренінг, медично-відновлювальні заходи;
вправи на релаксацію, спеціальний масаж: тонізуючий або релаксаційний у залежності його вживання до або після змагань (поєдинку, демонстрації "ката", участі у "темешиварі");
у разі отримання під час спортивних змагань травми (пошкодження) терміново здійснюються відповідні медично-відновлювальні заходи.

Проміжний відновлювальний мезоцикл характеризується переключенням на інші форми спортивної діяльності, відволікаючі заходи, лікувальні процедури та активний відпочинок.

Період підготовки до основних спортивних змагань

1. Загально-підготовчий етап (втягувальний мезоцикл).

Втягувальний мезоцикл розпочинає собою новий загально-підготовчий етап. Цей етап будується як базовий, проте навчально-тренувальна діяльність проводиться в послабленому режимі, як за обсягом, так і за інтенсивністю.

2. Подальші мезоцикли періоду підготовки до основних спортивних змагань.

Усі подальші мезоцикли цього етапу складаються аналогічно загально-підготовчому етапу першого півріччя, проте за наступними умовами:

1) збільшується обсяг навчально-тренувальних занять з проведенням вправ з партнером;

2) збільшується обсяг навчально-тренувальних занять з відпрацюванням комбінацій.

Інтенсивність занять зберігається згідно з відповідним визначеним циклом. Основна мета цього періоду – підвести вихованця оптимально підготовленим для успішного виступу в основних спортивних змаганнях.

Підготовчий період

Аналогічний за побудовою першому підготовчому періоду (різниця виявляється у подальшому підвищенні обсягів та інтенсивності навчально-тренувальних занять).

Період основних спортивних змагань

Містить у собі передзмагальний і змагальний мезоцикли. На відміну від періоду контрольних спортивних змагань цей період проходить у більш високому якісному рівні занять, що є результатом усього річного обсягу роботи.

Перехідний період

Завдання цього періоду – попередити переростання кумулятивного ефекту навчально-тренувального процесу і спортивних змагань у перетренування організму вихованців. Необхідність цього періоду є наслідком неможливості нескінченно довго підтримувати досягнуту спортивну форму, тому що її реалізація пов'язана з максимальними фізичними і психічними навантаженнями. Крім того, досягнута спортивна форма оптимальна тільки для відповідного великого циклу. Закріплення цього рівня неминуче призводить до обмеження росту спортивних результатів. Отже, для переходу на новий рівень необхідна відмова від нещодавнього максимуму навчально-тренувального процесу, тимчасова втрата спортивної форми, що не означає припинення занять. Має зберігатися деякий рівень тренованості для забезпечення спадкоємності між завершеним і новим великим циклом навчально-тренувального процесу. Основним засобом підтримки тренованості у цей період є заняття ЗФП у змінених умовах діяльності (спортивні ігри, плавання, легка атлетика, їзда на велосипеді тощо), що сприяє зняттю психічної втоми. Режими окремих занять не мають бути пов'язані чіткою організацією.

В міру відновлення потенційних можливостей організму перехідний період має переростати у підготовчий період наступного макроциклу навчально-тренувального процесу.

До тижневого виду планування навчально-тренувального процесу відноситься мікроцикл.

3. Мікроцикл

Мікроцикл – серія занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі

підготовки (таблиця 13). Тривалість мікроциклів може коливатися від 3, 4 до 10 −14 днів. Найбільш поширеним є семиденний мікроцикл.

Таблиця 13

Сполучення та сумарне навантаження тижневих мікроциклів у базових мезоциклах на різних етапах багаторічної підготовки з кіокушин карате

Етап багаторічної підготовки	Мікроцикл (тип і сумарне навантаження)			
Базова підготовка	утягувальний: середнє навантаження (заняття з великим навантаженням не плануються)	ударний: велике навантаження (два заняття з великим навантаженням)	ударний: значне навантаження (одне заняття з великим навантаженням)	відновлювальний: мале навантаження
Спеціалізована підготовка	утягувальний: середнє навантаження (заняття з великим навантаженнямне плануються)	ударний: значне навантаження (два заняття з великим навантаженням)	ударний: значне навантаження (одне заняття з великим навантаженням)	відновлювальний: мале навантаження
Підготовка до вищих досягнень	утягувальний: велике навантаження (одне заняття з великим навантаженням)	ударний: значне навантаження (два заняття з великим навантаженням)	ударний: велике навантаження (три заняття з великим навантаженням)	відновлювальний: мале навантаження

Розрізнюють типи мікроциклів: втягувальний, ударний, підвідний, змагальний, відновлювальний.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму вихованців до напруженої навчально-тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відрізняються невисоким сумарним навантаженням упорівнянн із навантаженнями наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів на початку року після перехідного періоду. У подальшому з підвищенням підготовленості сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може підвищуватися та досягати 70 −75 % навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударних мікроциклів є стимуляція функціональних процесів в організмі, вирішення основних

завдань технічної, тактичної, фізичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

Відновлювальні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання − забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку вихованців до спортивних змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний і залежить від системи підведення до спортивних змагань, індивідуальних особливостей їх підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх спортивних змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст двох чи трьохтижневого мезоциклу, який передує головним спортивним змаганням. Перші два, три підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних спортивних змагань за відносноне високих навантажень та загального обсягу роботи, проте за умов високої інтенсивності програм окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних спортивних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних. Проте, на тлі загального фізичного навантаження на початку або в середині мікроциклу можна планувати заняття з великим чи значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою спортивних змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою спортивних змагань, їх загальною кількістю та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні спортивних змагань. Залежно від кількості спортивних змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більше уваги приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності у дні спортивних змагань. Це потребує організації спеціального режиму відпочинку та навчально-тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного налаштування, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями кіокушин карате, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями вихованців. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять (таблиця14).

Таблиця 14

Орієнтовні схеми навчально-тренувальних мікроциклів

День мікро-циклу	Мікроцикл					
	втягувальний		ударний		відновлювальний	
	спрямованість занять	наван-таження	спрямованість занять	наван-таження	спрямованість занять	наван-таження
1	Удосконалення технічної майстерності	значне	удосконалення технічної майстерності	велике	підвищення швидкісних можливостей	мале
2	Підвищення швидкісних можливостей	середнє	підвищення швидкісних можливостей	середнє	підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	середнє
3	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	велике	комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	середнє	комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	середнє
4	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	значне	розвиток спеціальної витривалості	велике	комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	мале
5	Комплексна (паралельне підвищення аеробних можливостей)	мале	підвищення аеробних можливостей	значне	комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	мале
6	Підвищення аеробних можливостей	мале	підвищення аеробних можливостей	значне	комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	мале
7	Відпочинок		Контрольні спортивні змагання		Відпочинок	

VI. ПАРАМЕТРИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Ефективність навчально-тренувального процесу, розвиток фізичних якостей вихованців залежить від вміння тренера-викладача спланувати навантаження і контролювати їх перенесення за величиною та змістом в

макро-, мезо- і мікроциклах (рік, місяць, тиждень, день, заняття), а також поєднувати навантаження з відновлювальними заходами.

Для правильної та ефективної побудови навчально-тренувального процесу велике значення має його періодизація та пов'язані з нею окремі компоненти підготовки вихованців. Необхідно пам’ятати та познайомити їх з інформацією щодо інтенсивності навантаження і спрямованості вправ.

За своєю спрямованістю спеціальні вправи розподіляються на три групи:

1. Аеробної спрямованості:
    1) відпрацювання комбінацій у парах;
    2) відпрацювання ударів руками та/або ногами зі знаряддям ("мішок") в середньому темпі;
    3) відпрацювання ударів руками та/або ногами з партнером зі знаряддям ("лапи", "щити") у середньому темпі;
    4) відпрацювання базових технічних комплексів – "ката".
2. Змішаної аеробно-анаеробної спрямованості:
    1) субкритичні – обумовлений поєдинок;
    2) надкритичні – вільний поєдинок.

Вправи субкритичної зони викликають наближене до граничного посилення аеробних процесів і помітне посилення гліколізу.

Вправи надкритичної зони – впливають на аеробні та, особливо, на анаеробні процеси.

3. Анаеробної спрямованості:
    1) вправи з максимальною та наближеною до максимальної інтенсивністю, які викликають втому за 10−15 с роботи;
    2) робота у максимальному темпі на "мішку", який фіксується партнером (тривалість – 1,0 хв, відпочинок – 30 с, у серії три повторення, кількість серій у залежності від тренованості вихованця – від трьох до п′яти). Найбільш доцільно починати таку серію після відпочинку з ЧСС – 120 уд/хв;
    3) змагальні поєдинки та поєдинки серії "куміте" під час атестаційних іспитів на відповідний кваліфікаційний ступінь.

1. Інтенсивність і обсяг навчально-тренувальних навантажень

Навчально-тренувальне навантаження характеризується обсягом та інтенсивністю.

Інтенсивність (Ін) контролюється реакцією організму на навантаження (вправу) частотою (кількістю) серцевих скорочень (ЧСС) за 10 с після закінчення виконання вправи і вимірюється умовними балами (таблиця15).

Визначення інтенсивності навантаження та її оцінка за шкалою інтенсивності

Таблиця 15

Інтенсивність навантаження	Оцінка у балах	ЧСС (уд./10 с)	ЧСС (уд/хв)	Спрямованість
максимальна	8	32 і вище	192	анаеробна
	7	30-31	180-186	анаеробна
велика	6	28-29	168-174	змішана
	5	26-27	156-162	змішана
середня	4	24-25	144-150	аеробна
	3	22-23	132-138	аеробна
мала	2	20-21	120-126	аеробна
	1	18-19	108-114	аеробна

ЧСС визначається в перші 10 с після навантаження (за пульсом на руці або сонній артерії).

Розмір навантаження визначається множенням кількості балів на тривалість вправи у хвилинах.

Інтенсивність 10 хв роботи з ЧСС: 123 уд/хв = 2 балам.

Розмір навантаження = 10 хв Х 2 бала = 20 умовних одиниць.

Обсяг (Об) є показником навчально-тренувального навантаження і визначається множенням інтенсивності в балах на тривалість вправи у хвилинах:

Об = Ін х tхв

ПРИКЛАД: вільний поєдинок протягом 6 хв: ЧСС – 28 уд / 10 с Ін (за таблицею 11) = 6 балів.

Тоді обсяг навантаження за відповідну вправу: **Об = 6б Х 6хв = 36 балів.**

Обсяг (навантаження) за все навчально-тренувальне заняття дорівнює сумі обсягів навантажень за всі вправи відповідного навчально-тренувального заняття. У практиці спортивного навчально-тренувальної діяльності прийнято вважати навантаження (обсяг):

Таблиця 16

до 200 балів за урок	–	мале заняття
200 – 400 балів за урок	–	середнє заняття
400 – 600 балів за урок	–	велике заняття
понад 600 балів за урок	–	максимальне заняття

Вміння чергувати (планувати) різні за обсягом та інтенсивністю навантаження протягом навчально-тренувальних циклів визначає кваліфікацію тренера-викладача.

Взаємозв'язок параметрів навантаження (інтенсивності та обсягу) із завданнями навчально-тренувальної діяльності і способів (вправ) їх досягнення наведені в таблицях 16 − 18.

Застосування різноманітних обсягів навантаження у залежності від типу заняття:

Таблиця 17

Типи занять	Задача заняття	Рекомендації щодо величини навантаження (обсягу)
Навчальне заняття	Вивчення нової техніки	мала
Активний відпочинок	Відновлення після великих навантажень	мала
Навчально-тренувальне заняття	Закріплення технічно-тактичних навичок у навчальних поєдинках	середня
Навчально-тренувальне заняття	Удосконалення технічно-тактичних навичок і фізичних якостей у навчально-тренувальних поєдинках	середня, велика
Контрольні поєдинки (поєдинки змагального характеру)	Показати максимальний результат – домогтися перемоги, переваги	велика, максимальна
Спортивні змагання	Показати максимальний результат – домогтися перемоги	максимальна, супермаксимальна

Інтенсивність навантаження у різноманітних видах діяльності

Таблиця 18

ЧСС за 10 с	Бали	Інтенсивність	Вид діяльності
18, 19	1	мала	прогулянка, масаж
20, 21	2	мала	сауна (лазня), ранкова гімнастика
22, 23	3	середня	кіхон, ідо, ренраку, ката
24, 25	4	середня	динамічна розминка, плавання
26, 27	5	велика	спортивні ігри, крос, лижи
28, 29	6	велика	біг (800 м, 1000 м), обумовлені поєдинки, робота зі знаряддям
30, 31	7	максимальна	контрольні поєдинки
32, 33	0	максимальна	спортивні змагання, серія поєдинків за програмою атестаційних іспитів

2. Навантаження на різних етапах підготовки

Приблизне співвідношення підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки впродовж року на різних етапах багаторічної підготовки (%)

Таблиця 19

Етап багаторічної підготовки	Періоди підготовки		
	підготовчий	змагальний	перехідний
Початкова підготовка	75	10	15
Попередня базова	75	15	10
Спеціалізована базова	70	20	10
Підготовки до вищих досягнень	60	30	10

Навантаження в мікроциклі за періодами підготовки

Таблиця 20

№ з/п	Період	Бали	Максимальне навантаження (кількість разів на тиждень)
1.	Підготовчий	2 – 5	1
2.	Передзмагальний	3 – 7	1
3.	Перехідний	1 – 4	1, 2

Примітка:
* В разі переходу засобів фізичної, спеціальної та тактико-технічної підготовки за роками навчання, підготовчого до передзмагального періоду відбувається скорочення обсягів із збільшенні інтенсивності навантаження.

Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання (%)

Таблиця 21

Зміст занять	Групи									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	Весь термін
ЗФП	50	50	35	35	35	35	20	20	20	15
СФП	40	40	50	50	50	50	40	40	40	20
ТТП	10	10	15	15	15	15	40	40	40	65

Приблизне співвідношення видів підготовки у процесі багаторічного вдосконалення вихованців (%)

Таблиця 22

Вид підготовки	Етап підготовки				
	початкова	попередня базова	спеціалізована базова	підготовки до вищих досягнень	збереження досягнень
спеціальна	5	15	40	60	65
допоміжна	45	50	40	25	20
загальна	50	35	20	15	15

Структура навчально-тренувальних занять у мікроциклах (приклад – загально-підготовчий етап групи початкової підготовки 1 року навчання)

Таблиця 23

День тижня	Заняття	Переважна спрямованість	Тривалість (хв)	Навантаження
Понеділок	1	Розвиток швидкості: естафети, рухливі ігри. Навчання та відпрацювання елементів кіхон (цукі, учі, уке, гері), ідо, ката	90 хв	середнє
Вівторок		Відпочинок		
Середа	1	Розвиток гнучкості та спритності. Навчання та відпрацювання елементів ідо, ренраку, основ куміте	90 хв	середнє
Четвер		Відпочинок		
П'ятниця	1	Підвищення загальної фізичної підготовленості, куміте	90 хв	середнє
Субота		Відпочинок		
Неділя	–	Відпочинок		
Разом:			270 хв	

Орієнтовні показники одноденних навчально-тренувальних навантажень

Таблиця 24

Навантаження	Кількість		Тривалість навчально-тренувальної діяльності, хв
	елементів	комбінацій	
Максимальне	280 – 380	50 – 60	150 – 200
Велике	240 – 280	40 – 50	120 – 150
Середнє	200 – 240	30 – 40	90 – 120
Мінімальне	180 – 200	20 – 30	60 – 90

VII. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ БАЗОВОЇ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У швидкості та надійності засвоєння техніки відіграють роль не тільки методики показу, роз'яснення і практичного виконання, але й важливий порядок наведення матеріалу і методи, які дозволяють закріпити розучені дії. Треба враховувати, що в процесі початкового навчання технічним діям оволодіння ними має бути стійким, але недоведеним до автоматизму, оскільки це надалі не дозволить вихованцю опанувати техніку в повному обсязі.

Технічна підготовка в кіокушин карате містить:

навчання базовій техніці, переміщенням і діям, що служать засобами спортивної боротьби;

удосконалення цих переміщень і дій відповідно до індивідуальних особливостей вихованця та інших задач підготовки.

У єдності з технічною проводиться тактична підготовка. Якщо технічна підготовка озброює вихованця засобами ведення спортивної боротьби, тактична підготовка забезпечує їх творче застосування.

1. Технічна підготовка

Технічна підготовка здійснюється за двома напрямками:

1) навчання базовій техніці переміщень і дій, що є засобами ведення спортивної боротьби за правилами спортивних змагань;
2) удосконалення техніки переміщень і дій (прийомів) у відповідності до індивідуальних особливостей вихованців та інших задач підготовки.

Перший напрямок, як правило, складає зміст початкової підготовки вихованця з кіокушин карате. Засобами спеціально-технічного арсеналу є наступні дії:

Атакуючі дії:

удари руками (лівою, правоюз виставленою в перед, відставленою назад ногою):

прямі удари;
удари знизу вгору;
колові удари;
удари згори до низу;
удари в бік;
удари назад;

удари ногами:

прямі удари вперед;
колові удари з боку вперед;
прямі удари назад;
кругові удари з боку назад;
прямі удари в бік;
прямі удари згори донизу;
махові прямі удари вперед-вгору;
махові колові удари вперед-назовні;
махові колові удари вперед-всередину;
махові прямі удари в бік;

удари ногами з розворотами:

прямі удари назад;
колові удари з боку назад;
прямі удари в бік;
колові удари з боку вперед;
махові колові удари вперед-назовні;
прямі удари згори донизу;

удари ногами в стрибках прості та з розворотами:

прямі удари вперед;
колові удари з боку вперед;
прямі удари назад;
колові удари з боку назад;
прямі удари в бік;
махові колові удари вперед-назовні;
махові колові удари вперед-всередину.

Захисні дії:

захист рукою (руками);
захист ногою;
захист пересуванням;
захист розворотами тулуба.

Підготовчі дії :

різноманітні види пересування (маневрування).

Обманні рухи, фінти, удари за складною траєкторією.

2. Тактична підготовка

1. Навчання використанню елементів (прийомів) у всіх можливих тактичних ситуаціях (формування запасу рішень різноманітних тактичних ситуацій).

2. Виховання спроможності правильно і своєчасно вирішувати тактичні задачі змагального двобою (вміння вибирати техніку, необхідну для досягнення перемоги).

Задача навчання першого і другого років базової технічної підготовки у групах початкової підготовки є ознайомлення і вивчення основних ударів і захисних дій руками; ознайомлення і вивчення основних ударів ногами на всіх рівнях.

VIII. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Основні завдання для групи початкової підготовки:

1. Формування у вихованців інтересу до занять спортом взагалі та кіокушин карате зокрема (вивчення базової техніки та основних положень в єдиноборстві за допомогою спеціальних ігор).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з кіокушин карате, засад спортивного режиму, вмінь і навичок із гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення правил етикету та ритуалу кіокушин карате.
5. Навчання і вдосконалення елементів ударної та іншої техніки кіокушин карате.

1. Зміст програмного матеріалу для груп початкової підготовки 1 року навчання

Таблиця 25

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	6
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	6
	ПРАКТИКА	306
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів вступних, контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	200

Продовження таблиці 25

3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	70
4.	ТТП	30
	1) ТТП – Навчання за програмою 11, 10 кю:	15
	стійки	2
	удари руками	2
	блоки	2
	удари ногами	2
	ката	2
	ренраку	2
	куміте	1
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	2
	2) ТТП – Навчання за програмою 9 кю:	13
	стійки (ознайомлення)	2
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	2
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	2
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	2
	ката (ознайомлення)	2
	ренраку базові та комбінації куміте (ознайомлення)	1
	куміте	1
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	-
	3) ТТП – Ознайомлення з програмою 8 кю	2
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Спортивні змагання	2
	РАЗОМ:	312

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) розділ "Навчання за програмою 9 кю" включає навчальну програму як безпосередньо 9 кю так і поєднання між собою всіх стійок, переміщень, технік за програмами 9 − 11кю. Те саме стосується і всіх відповідних розділів подальших років навчання за програмами всіх кю (навчальних ступенів) та данів (ступені майстрів), тобто вихованець має опанувати комбінування всіх технік ударів і блоків в усіх стійках відповідного ступеня, а також зі всіма техніками та стійками попередніх ступенів.

2. Зміст програмного матеріалу для груп початкової підготовки більше одного року навчання

Таблиця 26

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	7
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	7
	ПРАКТИКА	409
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідні іспити	246
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	96
4.	ТТМ	60
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11-10кю	6
	2) ТТП– Навчання за програмою 9 кю*:	30
	стійки	4
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	4
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	4
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	4
	ката	4
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	3
	куміте	4
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	3
	3) ТТП– Навчання за програмою 8 кю*:	22
	стійки (ознайомлення)	3
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	3
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	3
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	3
	ката (ознайомлення)	3
	ренраку базові та комбінації куміте (ознайомлення)	3
	куміте	4
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	-
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 7 кю та прикладними прийомами	2
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Спортивні змагання	3
	РАЗОМ:	416

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

3. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 1 року навчання

Таблиця 27

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	9
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	9
	ПРАКТИКА	616
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком,включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	326
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	166
4.	ТТП	116
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11 − 9 кю	16
	2) ТТП– Навчання за програмою 8 кю*:	90
	стійки	9
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	10
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	10
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	10
	ката	16
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	16
	куміте	16
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	3
	3) ТТП– Продовження ознайомлення з програмою 7 кю та прикладними прийомами	10
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Спортивні змагання	4
	РАЗОМ:	624

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3) Примітки до Розділу 1 цієї частини.

4. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 2 року навчання

Таблиця 28

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	10
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	10
	ПРАКТИКА	718
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	360
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	206
4.	ТТП	144
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11−8 кю	30
	2) ТТП– Навчання за програмою 7 кю*:	98
	стійки	8
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	12
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	12
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	12
	ката	15
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	15
	куміте	16
	атестаційні тести на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП– Ознайомлення з програмою 6 кю та прикладними прийомами	16
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Спортивні змагання	4
	РАЗОМ:	728

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

5. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 3 року навчання

Таблиця 29

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	12
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	12
	ПРАКТИКА	926
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	468
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	264
4.	ТТП	184
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11− 7 кю	30
	2) ТТП– Навчання за програмою 6 кю*:	134
	стійки	8
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	16
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	16
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	16
	ката	14
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	12
	уке-кайоши (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	10
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	10
	куміте	24
	атестаційні тести на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП– Ознайомлення з програмою 5 кю та прикладними прийомами	20
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Спортивні змагання	4
	РАЗОМ:	936

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

6. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки більше 3 років навчання

Таблиця 30

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	16
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	16
	ПРАКТИКА	1024
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідні іспити	516
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	282
4.	ТТП	198
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11− 6 кю	32
	2) ТТП– Навчання за програмою 5 кю*:	140
	стійки	6
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	16
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	16
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	16
	ката	16
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	14
	уке-кайоши (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	10
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	12
	куміте	26
	атестаційні тести на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП–Тамешиварі	4
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 4 кю та прикладними прийомами	22
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	4
6.	Інструкторська та суддівська практика	12
7.	Спортивні змагання	6
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації	12
	РАЗОМ:	1040

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

7. Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 1 року навчання

Таблиця 31

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	18
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин каратеФККУ	18
	ПРАКТИКА	1230
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	532
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	410
4.	ТТП	236
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11 − 5 кю	36
	2) ТТП– Навчання за програмою 4 кю*:	170
	стійки	6
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	18
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	18
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	18
	ката	18
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	20
	уке-кайоши та навпаки (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	16
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	16
	куміте	32
	атестаційний тести на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП– Тамешиварі	6
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 3 кю та прикладними прийомами	24
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	6
6.	Інструкторська та суддівська практика	12
7.	Спортивні змагання	18
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації та психологічної підготовки	16
	РАЗОМ:	1248

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

8.Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 2 року навчання

Таблиця 32

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	20
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	20
	ПРАКТИКА	1332
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідний іспит	538
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	440
4.	ТТП	250
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11−4 кю	42
	2) ТТП– Навчання за програмою 3 кю*:	176
	стійки	6
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	18
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	18
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	18
	ката	20
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	18
	уке-кайоши та навпаки (у парі з партнером в умовному поєдинку та назнарядді)	18
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	18
	куміте	34
	атестаційні тести на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП– Тамешиварі	6
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 2− 1 кю та прикладними прийомами	26
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	6
6.	Інструкторська та суддівська практика	16
7.	Спортивні змагання	46
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації та психологічної підготовки	36
	РАЗОМ:	1352

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

9. Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання

Таблиця 33

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	26
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	26
	ПРАКТИКА	1430
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідні іспити	570
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	460
4.	ТТП	270
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11− 3 кю	42
	2) ТТП– Навчання за програмою 2−1кю*:	196
	стійки	6
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	18
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	18
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	18
	ката	24
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	24
	уке-кайоши (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	22
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	20
	куміте	38
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	8
	3) ТТП– Тамешиварі	6
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 1 дана та прикладними прийомами	26
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	8
6.	Інструкторська та суддівська практика	20
7.	Спортивні змагання	54
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації та психологічної підготовки	48
	РАЗОМ:	1456

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

10. Зміст програмного матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання у разі 32 годин тижневого навантаження

Таблиця 34

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	32
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ	32
	ПРАКТИКА	1632
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідні та випускні іспити	580
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	540
4.	ТТП	332
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11−1 кю	54
	2) ТТП– Навчання за програмою 1 дана*:	232
	стійки	10
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	20
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	20
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	20
	ката	32
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	26
	уке-кайоши (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	26
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	24
	куміте	42
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	12
	3) ТТП– Тамешиварі	6
	4) ТТП– Ознайомлення з програмою 2− 3 дана та прикладними прийомами	40
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	8
6.	Інструкторська та суддівська практика	28
7.	Спортивні змагання	80
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації та психологічної підготовки	64
	РАЗОМ:	1664

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

11. Зміст програмного матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 36 годин тижневого навантаження

Таблиця 35

№ з/п	Найменування і зміст теми	Кількість годин
	ТЕОРІЯ	36
1.	Теорія за Типовим річним навчальним планом-графіком та "Програмою атестаційних тестів на кваліфікаційні ступені з кіокушин карате ФККУ"	36
	ПРАКТИКА	1836
2.	ЗФП за Типовим річним навчальним планом-графіком, включаючи складання нормативів контрольно-поточних тестів, перевідні та випускні іспити	664
3.	СФП за Типовим річним навчальним планом-графіком	600
4.	ТТП	348/346
	1) ТТП– Стисле повторення матеріалу 11− 1 кю	54
	2) ТТП– Навчання за програмою 1 дана*:	244
	стійки	10
	удари руками (в стійках і зі знаряддям)	22
	блоки (в стійках і в парі з партнером)	22
	удари ногами (в стійках і зі знаряддям)	22
	Ката	34
	ренраку базові та комбінації куміте (самостійно, з партнером та зі знаряддям)	26
	уке-кайоши (у парі з партнером в умовному поєдинку та зі знаряддям)	26
	тактичні дії в обумовленому поєдинку	26
	куміте	44
	атестаційний тест на кваліфікаційні ступені	12
	3) ТТП– Ознайомлення з програмою 2, 3 данів та прикладними прийомами	42
	4) ТТП– Тамешиварі	6
5.	Медичне поглиблене комплексне обстеження	10
6.	Інструкторська та суддівська практика	36
7.	Спортивні змагання	96
8.	Відновлювальні заходи, засоби реабілітації та психологічної підготовки	96
	РАЗОМ:	1872

Примітка:

1) до загальної кількості годин включені щонайменше:

1.	Відкритий урок (спортивне свято, показовий виступ)	2
2.	Підготовка до показових виступів протягом року	6

2) до загальної кількості годин не включені: виховна робота та участь у навчально-тренувальних зборах (семінарах, школах, таборах);

3) * – дивитись пункт 3 Примітки до Розділу 1 цієї частини.

IX. ВИДИ ПІДГОТОВКИ У ВІДДІЛЕННЯХ КІОКУШИН КАРАТЕ ДЮСШ

Таблиця 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
Теоретична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Правила безпеки на заняттях зі зброєю, кримінальна відповідальність в разі застосування зброї в цілях самозахисту та захисту людей	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Психологічні особливості застосування зброї вцілях самозахисту та захисту людей	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Загальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Загальнорозвивальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
підготовчі вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
стройові прийоми, одиночні, групові	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
дихання: фукусікі, сінкоку, омотесіккоку	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
дихання: гякуфукусікі, ура сінкоку	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-
дихання: Ібукі (фукусікі, гякуфукусікі)	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-
дихання: Ібукі (хана-де)	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+
вправи для формування правильного дихання	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для формування правильної постави	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для рук і плечового пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для тулуба і шиї	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для ніг і тазового поясу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
комплекси вправ для всього тіла без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для всього тіла з предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди ходьби	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди бігу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди стрибків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи на розслаблення та відновленняорганізму	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силові вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
згинання рук в упорі лежачи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
підтягування на перекладині	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
стрибки з місця у довжину	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на швидкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг 30 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг 60 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на витривалість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
крос 400 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
крос 1000 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на гнучкість	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на спритність	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вправи на координацію рухових дій	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
Спортивні ігри	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціальна фізична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спеціально-розвивальні вправи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи на засвоєння спеціального дихання	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+
вправи для формування правильної бойовоїпозиції, стійки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для рук і плечового пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для тулуба і шиї	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для ніг і тазового пояса	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для всього тіла	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди ходьби	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди бігу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
різновиди стрибків	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
комплекси вправ для всього тіла	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи з предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
швидкісно-силові вправи, вправи для виховання спеціальної сили	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для виховання спеціальної швидкості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для виховання спеціально ївитривалості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
вправи для виховання спеціальної гнучкості	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для виховання спеціальної спритності	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи для виховання спеціальної рухової координації	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивні ігри зі спеціальною спрямованістю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатика	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-
групування	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
перекати	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
перекиди	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-
стійки на лопатках, голові, руках	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-
перевороти	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-
перекиди	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
сальто	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-
переповзання	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
перелазіння	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
лазіння (канат, жердина)	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-
стрибки через перешкоду	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-
комплекси акробатичних вправ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
Самострахування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
Страхування партнера в ході виконанні техніко-тактичних дій та прийомів, що призвели до падінь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технічна підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та удосконалення бойової стійки (ліво- та правобічна)	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-
стійки для виконання техніко-тактичних дій з використанням ударної техніки	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
стійки та пози для виконання техніко-тактичних дій з використанням техніки кидків, утримань, больових та задушливих прийомів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Навчання та вдосконалення пересування устійках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
зміна стійки на місці	+	+	+	+	+	+		+	+	+
зміна стійки кроком вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
зміна стійки кроком назад	+	+	+	+	+		+	+	+	+
зміна стійки боковими пересуваннями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
зміна стійки стрибковими пересуваннями	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання змін стійки та її сполук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та удосконалення бойової дистанції	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
Навчання та удосконалення ударів руками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та удосконалення ударів ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та вдосконалення захисних дій	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та удосконалення ударів руками в сполуці з ударами ногами	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
На місці у фронтальній позиції (вузька фронтальна стійка) сполука трьох ударів (два удари руками, один ногою). Почергове використання ударів руками – прямих, бокових, знизу. Почергове використання всіх ударів ногами. Сполуки виконуються на місці або в русі з використанням різних видів кроків (переміщень)	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
На місці у фронтальній позиції (вузька фронтальної стійка) сполука трьох ударів (два удари ногами, один рукою). Почергове використання ударів ногами. Почергове використання ударів руками – прямих, бокових, знизу. Сполуки виконуються на місці або в русі з використанням різних видів кроків (переміщень)	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
На місці у фронтальній позиції (вузька фронтальна стійка) сполука чотирьох ударів (два удари руками, два ногами). Почергове використання ударів руками – прямих, бокових, знизу. Почергове використання всіх ударів ногами. Сполуки виконуються на місці або в русі з використанням різних видів кроків (переміщень)	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
На місці у фронтальній позиції (вузька фронтальна стійка) поєднання двох сполучених трійок: два удари руками, один ногою плюс два удари ногами один рукою. Почергове використанняударів руками – прямих, бокових, знизу. Почергове використання всіх ударів ногами. Сполуки виконуються на місці або в русі з використанням різних видів кроків (переміщень)	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
На місці у фронтальній позиції (вузька фронтальна стійка) сполука п'яти ударів (два удари руками, два ногами плюс інша дія – ухил, нироктощо). Модель таких сполук складає 124 базові поєднання. Почергове використання ударів	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
руками – прямих, бокових, знизу. Почергове використання всіх ударів ногами. Сполуки виконуються на місці або в русі з використаннямрізних видів кроків (переміщень)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
Навчання та удосконалення технічних дій самозахисту без захисного спорядження. Технічна підготовка в спортивному двобої	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
Навчання та удосконалення техніки нападу без зброї та захисту	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
удари на манекенах, маківарах, лапах, "боксерських грушах"	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+
один проти одного нападника	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-
один проти двох нападників	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
один проти трьох (групи) нападників	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
два (три, група) проти (одного, двох, трьох,групи) нападників	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
опробування дій, заборонених правилами спортивних змагань, та самоаналіз відчуттів в ході виконанняцих дій. Розуміння цілі та причин заборони таких прийомів	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-

Продовження таблиці 36

Вид підготовки	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1 року	1	2	3	більше 3 років	1	2	більше 2 років	увесь термін
Тактична підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Розвідувальні, наступальні, захисні тактичні дії	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
“Бій з тінню” (без реального партнера)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
техніка ударів, захисту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
тактика обманних переміщень, рухів тілом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Умовний бій	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вільний бій			+	+	+	+	+	+	+	+
Психологічна підготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Змагальна практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Складання вступних та перевідних нормативів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Відновлювальні заходи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медичне поглиблене комплексне обстеження	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

X. ОРІЄНТОВНІ РІЧНІ ПЛАНИ-ГРАФІКИ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ГРУПАМИ З КІОКУШИН КАРАТЕ

1. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки 1 року навчання, год

Таблиця 37

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	-	-	6
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	16	16	17	17	16	17	16	17	16	16	16	17	198
Спеціальна фізична підготовка	6	5	6	7	6	6	6	6	6	5	6	6	70
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	30
Інструкторська та суддівська практика													-
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	1									1			2
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації													-
Медичне комплексне поглиблене обстеження		2							2				4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 2 год)												
Разом:	25	25	26	27	25	25	25	25	26	24	25	26	304
Загальна кількість годин:	26	26	26	28	25	25	26	26	26	25	25	26	312

Примітка:

Цей план-графік і плани-графіки подальших років навчання є орієнтовними. Всі плани-графіки складені за двопіковою схемою з контрольними спортивними змаганнями у грудні та основними спортивними змаганнями у травні.

В ході складання планів-графіків на поточні роки необхідно враховувати календарні табелі цих років, що складаються з 52, 53 навчально-тренувальних тижнів з урахуванням вихідних та святкових днів, а також календар контрольних та основних спортивних змагань навчально-тренувального року.

У таблиці 34, як у таблицях 35−44, загальна річна сума годин проходження навчального матеріалу за місяцями має додатково враховувати години Розділу "Участь у спортивних змаганнях". Наприклад, розділ "Загальна кількість годин" має суму 310 год, розділ "Участь у спортивних змаганнях" має навантаження мінімумдві години, тобто загальний результат дорівнюватиме 312 год.

2. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год

Таблиця 38

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	1	1	-	1	1	-	1	-	1	1	-	-	7
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	22	21	21	19	20	21	20	19	17	21	21	22	244
Спеціальна фізична підготовка	7	7	8	10	8	8	8	8	9	7	8	8	96
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	4	4	6	6	5	4	6	5	6	4	5	5	60
Інструкторська та суддівська практика													-
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	1									1			2
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації													-
Медичне комплексне поглиблене обстеження		2						2					4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 3 год)												
Разом:	34	34	35	35	33	33	34	34	32	33	34	35	406
Загальна кількість годин:	35	35	35	36	34	33	35	34	33	34	34	35	416

3. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки 1 року навчання, год

Таблиця 39

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	9
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	29	28	27	25	27	28	26	25	23	27	28	29	322
Спеціальна фізична підготовка	12	13	14	16	14	14	14	14	15	13	14	13	166
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	8	9	10	11	9	10	11	10	11	9	10	8	116
Інструкторська та суддівська практика													-
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити		1		1						1			3
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації													-
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2							2					4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 4 год)												
Разом:	51	51	51	53	50	52	51	51	49	50	52	50	611
Загальна кількість годин:	52	52	52	54	51	52	52	52	50	50	52	51	624

4. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки 2 року навчання, год

Таблиця 40

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	-	1	10
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	32	31	29	28	29	31	28	28	26	31	31	32	356
Спеціальна фізична підготовка	15	16	18	20	16	17	18	18	19	16	17	16	206
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	10	11	12	14	12	12	13	13	14	11	12	10	144
Інструкторська та суддівська практика													-
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити		1		1						1		1	4
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації													-
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2							2					4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 4 год)												
Разом:	59	59	59	63	57	60	59	61	59	59	60	59	718
Загальна кількість годин:	60	60	60	64	58	60	60	62	60	60	60	60	728

15. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки 3 року навчання, год

Таблиця 41

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
Загальна фізична підготовка	1	2	-	2	1	-	1	1	2	1	-	1	12
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	41	40	38	37	38	39	38	34	34	40	41	42	462
Спеціальна фізична підготовка	20	21	23	24	21	22	23	23	24	22	20	21	264
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	13	15	16	17	15	15	16	17	18	14	15	13	184
Інструкторська та суддівська практика													-
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	1		1		1			1		1		1	6
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації													-
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2							2					4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 4 год)												
Разом:	77	76	78	78	75	76	77	77	76	77	76	77	924
Загальна кількість годин:	78	78	78	80	76	76	78	78	78	78	76	78	936

6. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год

Таблиця 42

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	45	45	42	42	41	43	42	38	36	44	46	46	510
Спеціальна фізична підготовка	21	22	25	26	23	23	24	25	27	23	21	22	282
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	15	16	17	19	16	16	17	18	19	15	16	14	198
Інструкторська та суддівська практика		2		2			1					1	6
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	2		1					1			1	1	6
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2							2					4
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 6 год)												
Разом:	86	86	86	90	81	83	85	85	83	83	85	85	1024
Загальна кількість годин:	88	88	88	92	82	84	86	86	84	84	86	86	1040

7. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 1 року навчання, год

Таблиця 43

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	18
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	48	47	43	42	41	42	42	38	36	44	48	49	520
Спеціальна фізична підготовка	31	33	35	37	34	34	35	36	38	33	32	32	410
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	17	18	20	22	19	22	20	21	24	18	19	16	236
Інструкторська та суддівська практика		2		2	2		2			2		2	12
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	2		2		2			2		2		2	12
Відновлювальні заходи,засоби реабілітації	2	2	2		2	2	2	2	2				16
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2						2				2		6
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 18 год)												
Разом:	102	102	102	103	100	100	103	99	100	99	101	101	1212
Загальна кількість годин:	104	104	104	105	101	102	104	100	102	100	102	102	1248

8. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 2 року навчання, год

Таблиця 44

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	20
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	49	48	43	42	41	41	42	38	33	44	49	50	520
Спеціальна фізична підготовка	33	35	38	40	36	36	38	40	42	35	34	33	440
Вивчення та удосконален-ня техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	18	19	22	24	20	20	22	23	24	20	19	19	250
Інструкторська та суддівська практика	2	2	1		3	2				2	2	2	16
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	2		2		2	2	2	2	2	2		2	18
Відновлювальні заходи,засоби реабілітації	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Медичне комплексне поглиблене обстеження		2				2					2		6
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 46 год)												
Разом:	107	109	109	109	105	106	107	106	104	106	109	109	1286
Загальна кількість годин:	109	111	111	111	106	108	108	108	105	107	111	111	1352

9.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год

Таблиця 45

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	26
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	52	51	45	44	43	44	42	40	35	47	53	54	550
Спеціальна фізична підготовка	34	37	40	42	38	38	40	41	43	37	35	35	460
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	19	21	24	26	21	22	24	25	25	22	21	20	270
Інструкторська та суддівська практика	3	2	1	3	3	2	2		2	2			20
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	3	2	2		2	3	2	3		3			20
Відновлювальні заходи,засоби реабілітації	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Медичне комплексне поглиблене обстеження	2				3				3				8
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 54 год)												
Разом:	117	117	116	119	114	113	114	113	112	115	113	113	1430
Загальна кількість годин:	119	119	119	121	116	115	117	115	114	117	115	115	1456

10.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 32 годин тижневого навантаження, год

Таблиця 46

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	2	3	32
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	53	52	46	45	44	45	43	41	36	48	53	54	560
Спеціальна фізична підготовка	41	44	47	49	45	45	47	48	50	42	41	41	540
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	24	26	28	32	25	28	30	32	34	25	24	24	332
Інструкторська та суддівська практика	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	28
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	3	2	2		4	1	2	2		2		2	20
Відновлювальні заходи, засоби реабілітації	5	5	5	5	6	6	5	6	5	6	5	5	64
Медичне комплексне поглиблене обстеження	3					2				3			8
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мінімум 80 год)												
Разом:	131	132	130	134	126	130	129	131	127	129	125	128	1632
Загальна кількість годин:	134	134	134	136	129	132	133	133	130	131	127	131	1664

11.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 36 годин тижневого навантаження, год

Таблиця 47

Розділ підготовки	Місяць												Всього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка													
	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	36
Практична підготовка													
Загальна фізична підготовка	62	59	52	51	52	50	50	45	40	54	61	64	640
Спеціальна фізична підготовка	44	48	52	56	49	50	52	54	55	50	45	45	600
Вивчення та удосконалення техніки і тактики, участь в атестаційних тестах	25	27	30	33	27	29	31	33	35	26	26	24	346
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	1	3	5	3	3	3	3	3	3	36
Складання контрольних нормативів. Вступні, поточні, перевідні та випускні іспити	4	3	2		4	2	2	2		2		3	24
Відновлю-вальні заходи, засоби реабілітації	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Медичне комплексне поглиблене обстеження	3				2				3		2		10
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом (мін. 96 год)												
Разом:	147	148	146	148	144	143	145	144	143	142	144	146	1836
Загальна кількість годин:	150	150	150	151	148	145	149	146	146	149	147	149	1872

XI. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Спеціально-підготовчі вправи

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття строю та команди, повороти на місці (мавате), зміни напрямку руху, традиційні положення сидячи (сейдза, анза).

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного типу: вправи без предметів із предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування линви; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, линві, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; рондат; фляки; арабське сальто.

Парні перекиди вперед, назад та інші. Перевороти через партнера з упором руками знизу та зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст з стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях зі страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки – напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсічки; зачепи та інші.

Виконання загальнорозвивальних вправ, вправ із техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості; бій стоячи на колінах руками.

2. Фізична підготовка початківців

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП та СФП – різнобічний розвиток рухових якостей вихованців.

Вирішується це завдання в нерозривній єдності з навчанням і вдосконаленням технічної підготовки.

Поєднання загальнорозвивальних і спеціальних вправ із розвиненням

основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу

1 В. П. стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч (має знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.
2 В. П. упор лежачи. Згинання та розгинання рук з положення на долонях, на кулаках, на пальцях.
3 Вправу 1 виконують з гирею. Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.
4 В.П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілкостопні суглоби). Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1 В. П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім зі змахом рук вперед-уверх стрибнути вгору.
2 Вправу 1 виконують із гирею, штангою або з партнером на плечах.
3 Вправу 1 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.
4 Вправу 2 виконують із кроком та попереднім нахилом тулуба вперед.
5 В. П. стоячи на висоті (гімнастична лава, тумба тощо) висотою від 30 до 70 см зі злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, зізмахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.
6 Вправу 5 виконуютьзі штангою на плечах. Стрибок роблять із висоти 30 – 40 см.
7 В. П. стоячи на гімнастичній лаві, тумбі тощо висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору.
8 В.П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка – кількість разів за 10 с).
9 В. П. стоячи, ноги нарізно з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки. Швидко прийти в положення напівприсіду та різко встати, підіймаючись на носки.
10 В. П. стоячи у правобічній (лівобічній) стійці, злегка зігнутими руками тримати набивнийм'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, що стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Вихованці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.
11 Вправу 10 виконують із гирею. Підставити вперед ногу, що стоїть позаду, ривком підняти гирю вгору-вперед.
12 В. П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги та спину, різко вирвати гирю вверх.
13 Присідання на однійнозі за допомогою партнера, тримаючись за його

руку, а потім – без допомоги.

14 Згинання та розгинання рук в упорілежачи з 1, 2 оплесками в долоні.

15 Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги й опускаючиїх за голову.

16 Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.

17 Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючиїх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.

18 Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (позиція має бути стікою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.

19 Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

20 Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1 Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6–8 разів.

2 Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5, 6 разів кожною ногою.

3 Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свійбік. Повторити 10 –12 разів.

4 Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. Зачергю (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12–15 разів.

5 Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10–12 разів.

6 Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5, 6 разів.

7 Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи

у випадлівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10–12 разів.

Вправи з опором

1 Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи за чергою.
2 Опустити руки того, який опирається, натискуючи на них під час піднімання.
3 Упертися долонями із опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.
4 Натискати на плечі партнера, який присідає та встає. Виконувати за чергою.
5 Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки догори, кисті зчеплені. Перший розводить руки в боки і опускаєїх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
6 Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, щостоїтьпопереду (перший), кладе руки на пояс. Другийтримаєйого за лікті і зводитьїх, а перший опирається. Потімпершийрозводитьлікті, а другийчинитьопір.
7 Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, хто стоїть позаду (другий), берепершого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.
8 Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6–8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.
9 Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (з боку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямляється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизупід груди.
10 Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).
11 Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.
12 Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямляється, а другий опирається.
13 Сидячи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.
14 В. П. покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8–10

пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі з двох осіб, стоячи обличчям до обличчя. Тренер-викладач пояснює і показує вправи з одним із вихованців, потім вправи виконуються за завданням – на кількість (6–10) або на час (1, 2 хв) 2, 3 рази; партнери міняються за колом. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1, 2 хв).

Комплексні вправи

1 Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови, через голову, під ноги; кидки м'яча.
2 Різні присіди з партнером або штангою на плечах.
3 Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою. Різні підстрибування з партнером або штангою.
4 Поштовх штанги руками за завданням тренера-викладача.
5 Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера-викладача.
6 Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією, за завданням тренера-викладача.
7 Взяти штангу на біцепс за завданням тренера-викладача.
8 Жим штанги з-за голови.
9 Обертання гирі навколо голови за завданням тренера-викладача.
10 Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
11 Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперникавід полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
12 Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
13 Стоячи один проти одного штовхають один одного.
14 Рухливі ігри: "Чехарда", "Двобій півнів", перетягування в парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
15 Різні естафети з елементами, щорозвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.
16 Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захватів.
17 Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до татамі, тобто виконати утримання.
18 Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.
19 Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
20 Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за

командою кожний намагається провести утримання.

21 Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

Заняття додатковими видами спорту

1 Регбі за спрощеними правилами.
2 Легка атлетика (кроси, біг на30 м,60 м,200 м, 800 м).
3 Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливіігри, волейбол).
4 Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед)
5 Гімнастика (лазіння линвою, виконання найпростіших вправ на перекладині, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).
6 Плавання (запливи на короткі дистанції на час, довгі, без урахування часу).
7 Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).
8 Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

XII. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Під час навчання в ДЮСШ вихованці мають вивчити теоретичний матеріал.

1. Фізична культура і спорт в Україні.

Фізична культура і спорт у системі освіти: позашкільні навчальні заклади, спортивні секції, спортивні клуби, заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання. Фізична культура і спорт як форма громадського виховання молодого покоління.

Стислий огляд розвитку кіокушин карате. Кіокушин карате в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду спорту. Офіційне визнання кіокушин карате в Україні. Виступи українських вихованців на міжнародній арені.

2. Побудова та функції організму людини.

Стислі відомості щодо будови та функцій організму людини. Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

3. Вплив фізичних навантажень на організм людини.

Систематичні заняття фізичними вправами - важлива умова зміцнення здоров’я та підвищення працездатності людей. Навчально-тренувальна діяльність як процес удосконалення функцій організму та виховання вольових і моральних якостей. Вплив фізичних вправ на м’язову систему вихованців, будову тіла та поставу.

4. Техніка й тактика кіокушин карате.

Поняття техніки й тактики цього виду спорту, їх взаємозв’язок. Основні принципи навчально-тренувальної діяльності. Основні технічні дії

вихованців: стійки, пересування, удари, прийоми, що порушують рівновагу, технічні прийоми захисту та нападу.

Види тактичної підготовки. Командна та індивідуальна тактика. Аналіз техніки й тактики навчально-тренувальних боїв. Тактика участі у спортивних змаганнях. Наочні приклади техніки й тактики за участю кваліфікованих вихованців.

5. Морально-вольова та психологічна підготовка вихованців.

Норми етики. Патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до старших, взаємодопомога та взаємовиручка. Значення вольових якостей у житті вихованців. Виховання в юних вихованців необхідних психічних якостей, сміливості та рішучості у поєдинках з більш сильним суперником.

6. Правила безпеки під час занять кіокушин карате.

Медичне забезпечення занять кіокушин карате. Обладнання місць для занять кіокушин карате. Техніка безпеки занять кіокушин карате. Захисне спорядження.

7. Предмет кіокушин карате. Місце кіокушин карате в системі бойових мистецтв світу.

Бойові мистецтва світу: порівняльний огляд. Визначення кіокушин карате як бойового мистецтва та системи виховання людини. Характерні риси кіокушин карате.

8. Перспективне та поточне планування підготовки вихованців до спортивних змагань з кіокушин карате.

Календар спортивних змагань як відправна точка планування. Планування річного навчально-тренувального циклу. Планування місячного циклу навчально-тренувальної діяльності. Тижневі мікроцикли.

9. Стратегія багаторічної підготовки в кіокушин карате.

Етапи багаторічної підготовки в кіокушин карате. Юнацький спорт. Етап підготовки до вищих спортивних досягнень.

10. Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в кіокушин карате.

Швидкісні якості. Силова підготовка. Загальна та спеціальна витривалість. Координація. Гнучкість. Рівновага.

11. Організація та технічне забезпечення навчально-тренувального процесу в кіокушинкарате.

Методика організації навчально-тренувального процесу. Персональна уніформа (догі) та різновиди спортивної форми, захисні протектори, інвентар та устаткування й догляд за ними. Техніка безпеки.

12. Єдина спортивна класифікація України, спортивні нормативи та спортивні розряди.

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні нормативи та вимоги). Присвоєння спортивних звань і спортивних розрядів.

13. Гігієна, режим, загартовування, харчування вихованців.

Уявлення щодо гігієни та санітарії. Гігієна тіла, порожнини рота, зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування. Уявлення щодо раціонального харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування під час навчально-тренувальних зборів і спортивних змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

14. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті.

Основні поняття лікарського контролю. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом. Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги в разі нещасних випадків. Протипоказання до навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Загальне уявлення щодо відновлювальних засобів. Види відновлювальних засобів.

15. Основні правила спортивних змагань та суддівство.

Види спортивних змагань, система заліку. Організація та проведення спортивних змагань. Вікові межі учасників спортивних змагань. Визначення переможців спортивних змагань. Суддівство спортивних змагань. Заборонені прийоми та удари. Попередження та дискваліфікація. Склад суддівської колегії та її обов’язки. Одяг, жести та команди судді.

XIII. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка ґрунтується на відповідності психологічних вимог кіокушин карате як виду спорту до психічних особливостей вихованців: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від вихованців високих результатів.

У психологічній підготовці виділяють:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психологічну підготовку до спортивних змагань (змагальну, що, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну та післязмагальну).

1. Базова психологічна підготовка

Базова психологічна підготовка включає:

- розвиток важливих психологічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті тощо;
- розвиток професійно важливих здібностей: координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту: формування системи спеціальних знань щодо психіки людини, психічні стани, методи створення необхідного стану

та способи подолання несприятливих станів;

- вироблення вмінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час двобою, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього навчально-тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати вихованця до стресових ситуацій спортивних змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психологічна підготовка до навчально-тренувальної діяльності передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої навчально-тренувальної роботи.
2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, навчально-тренувальних навантажень і вимог.

Психологічна підготовка до спортивних змагань починається до предзмагальному етапі, спирається на базову підготовку та має вирішувати завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до спортивних змагань, упевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу налаштовувальних і мобілізуючих заходів;
- удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- відпрацьовування індивідуальної системи психорегулювальних заходів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психологічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи та мезоцикли.

2.Формування специфічних психічних властивостей

Спеціалізованими сприйняттями у кіокушин карате є: відчуття дистанції до суперника в обміні ударами тощо. Під час навчально-тренувальної діяльності даних відчуттів використовують метод контрастних завдань, суть якого полягає в проведенні навчальних двобоїв із суперниками різного зросту, ваги та сили; зі зниженим тиском повітря (до 90 %, 80 %, 70 %, 60 %), у виконанні технічних прийомів, що суттєво відрізняються за структурою дії: дальня – ближня дистанція тощо. Під час формування "відчуття суперника" важливими є організація термінової інформації щодо результативністі руху, повне зосередження уваги вихованців на виконуваних діях, настанови на влучення у найуразливіші місця на тілі суперника з урахуванням його бойової стійки. Такі спеціалізовані сприйняття, як "відчуття часу","відчуття стійки" – є компонентами тактичного мислення.

Успішність тактичної діяльності в кіокушин карате залежить від

адекватного функціонування уваги. Велике значення має висока інтенсивність уваги, особливо у відповідальні, напружені моменти двобою, значний обсяг і широкий розподіл уваги. Увага відіграє особливу роль у захисних діях. Протягом двобою інтенсивність уваги значно коливається. У зв'язку з цим великого значення набуває вміння своєчасно мобілізувати та розслабити увагу. Під час навчання тактики двобою (куміте), здійсненні тактичної підготовки треба застосовувати спеціальні вправи для навчально-тренувальної діяльності та уваги.

Тактичне мислення є однією з психічних якостей, що суттєво впливає на успішність навчально-тренувальної та змагальної діяльності. Тактичне мислення обумовлене двома чинниками:

- адекватним і своєчасним вибором необхідно ї бойової позиції в ситуації двобою, що пов'язане з розвитком "відчуття позиції" та "відчуття часу";
- адекватним і своєчасним прийняттям рішення щодо проведення технічної дії двобою (ударної атаки, блокуванняудару, контратаки).

Для розвинення тактичного мислення слід використовувати вправи, виконання яких потребує уваги, контролю за ситуацією: обмежене татамі – майданчик двобою, навчальний двобій із двома суперниками, двобій із зав'язаними очима, гра у регбі двома м'ячами тощо.

3. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості

Для формування високого рівня морально-вольових якостей та емоційної стійкості має бути насамперед особистий приклад тренера-викладача та здійснення ряду спеціальних заходів, що складають розділ виховної роботи (лекції, бесіди, диспути). З іншого боку на цеспрямований спеціально організований навчально-тренувальний процес.

Тренеру-викладачу слід вводити у навчально-тренувальний процес вправи з граничним напруженням м'язів, на досягнення максимальної швидкості рухів, високе напруження уваги, переборення негативних психічних станів (хвороба, стомлення). Такі вправи мають бути індивідуальними та груповими.

Підвищити емоційність і водночас інтенсивність вольових зусиль допомагають ігровий та змагальний методи.

У навчально-тренувальному процесі доцільно застосовувати спеціальні прийоми для виховання морально-вольових якостей, формування емоційної стійкості вихованців.

1 Мобілізація сили шляхом різних ввідних у навчально-тренувальні двобої. Для підсилення даного прийому доцільно проводити серію двобоїв, даючи одному із суперників фору, що стимулює до дії з максимальним напруженням сили незалежно від досягнутої переваги, тим самим найбільш якісно проводячи кінцівки двобоїв.
2 Використання в послідовних навчальних двобоях вихованців, які відпочили.

Для підвищення атакувальної активності доцільно проводити заміну спаринг-партнера. Це виконують декілька разів протягом двобою. Постійно

відбувається загострення ситуацій двобою, підвищення темпу, активності, швидкості.

3 Створення умов, що максимально наближені до спортивних змагань.

Усі заплановані заняття мають виконуватися незалежно від будь-яких обставин та погодних умов, створюючи труднощі: двобій у стані втоми, навчально-тренувальної діяльності на снігу, під дощем (виходячи з віку учасників навчально-тренувальної діяльності), несподіване збільшення часу двобою, "необ'єктивне" суддівство тощо.

4 Визначення проміжних завдань.

Під час застосування цього прийому для досягнення визначеної головної мети послідовно протягом навчально-тренувального процесу ставлять конкретне завдання, на виконання якого спрямовують зусилля.

5 Повторні самонакази.

Перебороти втому допомагає переконання щодо необхідності та своєї спроможності повністю виконати завдання. Чим більшою стає втома, тим більшого значення набувають повторні самонакази, висловлені в категоричній формі. У найнапруженіші моменти їх можна вимовляти вголос.

4. Спеціальна психологічна підготовка

Даний вид психологічної підготовки спрямований на створення переддвобійного стану психологічної готовності (бойової готовності), щоб запобігти виникненню негативних переддвобійних станів – стартової лихоманки, стартової апатії та самозаспокоєння.

Існує ряд прийомів управління та самоуправління передстартовим станом:

1) продумування наступних техніко-тактичних дій (прийомів) двобою. Цей прийом допомагає підвищити адекватність виконання технічних прийомів, розв'язання тактичних завдань (ідеомоторне навчально-тренувальної діяльності), усунути перезбудження, дає змогу зняти хвилювання, переключити увагу з неприємних переживань на конструктивні моменти двобою. Тренер-викладач може давати вихованцям завдання, що навмисне викладені схематично;
2) аналіз подумки негативних емоцій, станів, унаслідок якого стає зрозумілою необґрунтованість, незначущість переживань, що турбують;
3) перенесення думок із майбутнього двобою на події з власного життя, що мають позитивне забарвлення;
4) зміна настанови на двобій із пасивного на активний. Тренер-викладач має проводити постійну роботу щодо навчання вихованців умінню керувати своїм емоційним станом, має пояснювати недопустимість концентрації думок на негативних переживаннях щодо можливого невдалого виступу;
5) вплив самонавіюванням. Формула самонавіювання має відповідати конкретному спрямуванню та вимовлятися від себе у стверджувальній формі. Найбільш сприятливими для самонавіювання є періоди перед засинанням і одразу після прокидання;
6) переключення на діяльність, здатну відволікати від думок щодо

наступного двобою – перегляд кінофільму, відвідання театру, читання художньої літератури, заняття музикою тощо;

7) уникнення обставин, зустрічей, що можуть порушити рівновагу, спричинити неприємні переживання (під час підготовки до двобою й особливо в день спортивних змагань);
8) моральна підтримка вихованців тренером-викладачем – індивідуальна бесіда, щира розмова, напутні слова підтримують, надають йому сили та впевненості.

У разі самозаспокоєння вихованця, його слід підбадьорити та "розворушити" будь-якою несподіваною дією. Можна застосувати спеціальні групові й індивідуальні завдання.

В разі стартової апатії необхідним є енергійний струс вихованців. Тренер-викладач акцентує увагу на доконечність перемоги, звертається до нього із закликом перебороти себе, посилається на здібності, талант, наводить приклади його вдалих виступів, минулих успіхів, малює подальші перспективи тощо.

Для переборення негативних переддвобійних станів у розминці застосовують спеціальні вправи. В разі перезбудження перевагу надають розминці з меншою, ніж звичайною інтенсивністю, застосовують повільні плавні рухи, вправи на гнучкість. Якщо у вихованців спостерігається апатія, самозаспокоєння, бажано провести інтенсивну розминку, що складається зі швидких, різких рухів і прискорень.

Емоційні стани регулюються також за допомогою дихальних вправ і масажу: в разі перезбудження – заспокійливе дихання (ногаре), у разі апатії, самозаспокоєння – збудливе (ібукі).

Таблиця 48

Орієнтовний план психологічної підготовки у річному циклі навчально-тренувальної діяльності

Етап підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженої навчально-тренувальної діяльності. 2. Формування сприятливого відношення до спортивного режиму і навчально-тренувальних навантажень. 3. Вдосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе. 4. Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості,	1. Поставлення важких, але здійснюваних завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень. 2. Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення та покарання. 3. Теж саме 4. Регулярне застосування навчально-тренувальних завдань, що

Продовження таблиці 48

	наполегливості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності й ініціативності. 5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції. 6. Опанування прийомами саморегуляції психічних станів: - зміна думок за бажанням; - підкорення самонаказу; - заспокійлива й активуюча розминка; - дихальні вправи. 7. Розвинення психологічних функцій та якостей, необхідних для успішної діяльності в кіокушин карате: високої активності; намагання захопити ініціативу; домінування в тактичному та психологічному відношенні; орієнтації й успіху діяльності з адекватною самооцінкою; швидкості та глибини мислення.	викликають об'єктивні та суб'єктивні труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах. 5. Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної методичної літератури, самоспостереження та самоаналіз. 6. Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, щодо зволяють акцентувати увагу на психологічних функціях та якостях, що розвиваються. 7. Теж саме
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності. 2. Опанування методиками формування стану бойової готовності до спортивних змагань. 3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання. 4. Вдосконалення методики саморегуляції психологічного стану. 5. Формування емоційної стійкості до змагальногостресу.	1. Визначити завдання наступного змагального періоду в цілому та конкретизувати їх на кожні спортивні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби. 2. Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на навчальних і пробних змаганнях, проаналізувати, внести поправки Коригувати відповідно до потреби. 3. Розробити комплекс дій вихованця перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби. 4. Вдосконалювати у застосуванні методів саморегуляції в умовах спортивних змагань, під час модельних тренувань, прикидок, навчальних спортивних змагань. 5. Під час підготовки до основного спортивного змагання провести вихованця через систему навчально-підготовчих спортивних змагань,

Продовження таблиці 48

	6. Опрацювання індивідуальної системи психорегулювальних заходів.	індивідуально визначити доцільну норму таких змагань. 6. Шляхом самоаналізу визначити ефективні психорегулювальні заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри.
Змагальний	1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів. 2. Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово- психічних перенапружень. 3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів. 4. Зняття змагального напруження.	1. Об'єктивна оцінка якості виконаної навчально-тренувальної роботи, реальної готовності вихованців, переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання. 2. Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулювальних заходів. 3. Застосування всього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів. 4. Розбір результатів спортивних змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відтяжні, відновлювальні та психорегулювальні заходи.

XIV. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед ДЮСШ в процесі підготовки, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення.

В сучасній навчально-тренувальній діяльності з великим навантаженням повторна робота проводиться як правило у стані загального та локального недовідновлення функціональних можливостей організму після попереднього навантаження. Специфіка процесів стомлення й відновлення в умовах навчально-тренувальної діяльності та спортивних змагань залежить від чинників: кількості та маси м'язів, що беруть участь у русі, характеру й інтенсивності виконаної роботи, ступеня тренованості вихованців, віку та статі.

Переборення труднощів, що обумовлені пошуком оптимального режиму навчально-тренувальних навантажень в окремих заняттях та мікроциклах, створення оптимальних умов для перебігу відновлювальних процесів можна здійснювати у двох напрямах: оптимізація планування навчально-тренувального процесу; цільове застосування різних відновлювальних засобів.

Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, спортивних змагань, в інтервалах між заняттями та спортивними змаганнями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Система профілактично-відновлювальних заходів носить комплексний характер і включає у себе засоби психолого-педагогічної та медико-біологічної дії й умовно поділяється на три групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Педагогічні засоби відновлення:

1) раціональний розподіл навантажень у макро-, мезо- і мікроциклах підготовки;
2) раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
3) використання нетрадиційних засобів і методів навчально-тренувальної діяльності;
4) дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень та відпочинку;
5) вправи на розтягування, розслаблення, для активного відпочинку та відновлення дихання;
6) коригувальні та профілактичні вправи у тренуванні.

Психологічні засоби відновлення:

1) організація комфортних зовнішніх умов і дійових чинників навчально-тренувальної діяльності;
2) створення позитивного емоційного фону навчально-тренувальної діяльності;
3) формування значущих мотивів для тренувань і спортивних змагань;
4) відвертання уваги, думок, самозаспокоєння, самозаохочення, самонакази, самонавіювання;
5) ідеомоторне та психорегулювальне навчально-тренувальної діяльності;
6) покращення побуту вихованців.

Гігієнічні засоби відновлення:

1) раціональний розпорядок дня;
2) повноцінний відпочинок і сон;
3) навчально-тренувальна діяльність у сприятливі години дня;
4) збалансоване 3, 4-разове харчування (сніданок – 20-25 %, обід – 40-45 %, полуденник – 10 %, вечеря 20-30 % добового раціону);
5) використання дієти та спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої;
6) гігієнічні процедури;
7) відповідність спортивного одягу та інвентарю до завдань навчально-тренувального процесу та спортивних змагань.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1) масаж – загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж;
2) сухоповітряна (сауна) і парна лазні;
3) гідропроцедури: різновиди душів, ванн;
4) лікування грязями, морські купання, кліматотерапія; електропроцедури – електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо;

5) світлове опромінення – інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру; гіпероксія; магнітотерапія – ультразвук, фонофорез.

Фармакологічні засоби відновлення:

1) дозволені препарати пластичної та енергетичної дії;
2) вітаміни та мінеральні речовини;
3) адаптогени рослинного походження та засоби, що підвищують імунні властивості організму;
4) зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати.

Відновлювальні заходиможуть використовуватись у різні часи окремого навчально-тренувального дня:

1) обов'язково: два рази на тиждень – парова лазня чи сауна, плавання у басейні, короткочасне ультрафіолетове опромінення; раз на тиждень – день відпочинку;
2) перед початком навчально-тренувальної діяльності: самомасаж, вітамін С, 60-80 мл спортивного напою, настанова тренера-викладача, позитивний емоційний стан, самонастроювання;.
3) під час навчально-тренувальної діяльності: раціональна побудова заняття, різнобічність методів і засобів навчально-тренувальної діяльності, раціональні інтервали відпочинку, активний відпочинок, вправи на розслаблення, самозаспокоєння, самонакази, ідеомоторне навчально-тренувальної діяльності, спортивні напої;
4) після зарядки: контрастний душ, легкий масаж, самомасаж, комплекси вітамінів, теоретичне заняття, активний чи пасивний відпочинок, читання, музикотерапія.
5) після першого навчально-тренувальної діяльності: теплий душ, загальний масаж, аероіонізація, полівітаміни, післяобідній відпочинок;
6) після другого навчально-тренувальної діяльності: заспокійливі душ чи ванна, масаж, полівітаміни, пасивний відпочинок, розважальні заходи, нічний сон.

XV. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості вихованця. У процесі виховної діяльності тренер-викладач вирішує такі завдання: виховання стійкої мотивації до занять обраним видом спорту, цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості, почуття міри, прищеплення необхідних гігієнічних навичок, дисциплінованості тощо.

Виховна робота проводиться постійно: під час навчально-тренувальних занять, навчально-тренувальних зборів, спортивних змагань, оздоровчих заходів, навчання та у побуті.

Дуже важливими є моральні якості: почуття колективізму, дружби та товариства, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки. Під час виконання навчально-тренувальних навантажень вихованці мають формувати спортивну працьовитість, прагнення до покращення своєї спортивної майстерності,

творчу активність і самостійність в досягненні високих спортивних результатів.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів; етичне полягає у формуванні честі та гідності, норм поведінки, прихильного ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання –формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засобами виховання є наступні:

1) урочистий прийом новачків до ДЮСШ;
2) вшанування вихованців-ветеранів;
3) особистий приклад та педагогічна майстерність тренера-викладача;
4) висока організація навчально-тренувального процесу;
5) атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
6) дружні стосунки в колективі;
7) моральне стимулювання за перемоги над собою;
8) наставництво досвідчених тренерів-викладачив і вихованців;
9) перегляд спортивних змагань та їхнє обговорення;
10) регулярне підбиття підсумків навчально-тренувальної та спортивної діяльності вихованців;
11) проведення спортивних свят та показових виступів;
12) зустрічі з видатними спортсменами регіону;
13) екскурсії, культпоходи до театрів, музеїв, виставок, кіно тощо;
14) тематичні диспути та бесіди.

Таблиця 49

Орієнтовний план виховної роботи

Захід	Термін проведення	Відповідальний
Відвідання міських спортивних змагань	1, 2 рік	Тренер-викладач, батьківський актив
Перегляд міжнародних і національних спортиних змагань що транслюються телебаченнюям	Постійно	Тренер-викладач
Відвідування тренувань групи вищої спортивної майстерності	1, 2 рік	Тренер-викладач
Відвідання тренувань збірних команд	1, 2 рік	Тренер-викладач
Зустрічі з видатними спортсменами	1, 2 рік	Тренер-викладач
Проведення тренувань разом із спортсменами Вищих розрядів	Систематично	Тренер-викладач
Проведення спортивних змагань і свят, присвячених знаменним датам	Закалендарем	Тренер-викладач, батьківський актив
Зустрічі з ветеранами війни, праці, спорту	2, 3 рази у рік	Тренер-викладач, батьківський актив

Продовження таблиці 49

Огляд політичних подій у країні та світі	1 раз у тиждень	Тренер-викладач, Кращі вихованці
Коротка інформація щодо знаменних дат країни	1 раз у місяць	Тренер-викладач, Кращі вихованці
Головні культурні та спортивні події в країні	1 раз у місяць	Тренер-викладач, Кращі вихованці
Відвідання історичних місць, екскурсії містом	1 раз у рік	Батьківський актив
Прогулянки парками, місцями відпочинку	Цілорічно	Батьківський актив
Організація самообслуговування (чергування під час навчально-тренувального заняття, підготовка і ремонт обладнання та інвентарю, підготовка та прибирання місць занять)	Цілорічно	Батьківський актив
Проведення урочистих зборів, вручення нагород	1 раз у рік	Тренер-викладач, батьківський актив
Проведення зборів команди разом з батьками	2, 3 рази у рік	Тренер-викладач, батьківський актив
Виїздна природу із навчально-тренувальною діяльністю та відпочинком	Систематично	Тренер-викладач, батьківський актив

XVI. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА

У процесі навчання в ДЮСШ вихованці набувають знання, уміння та навички, необхідні інструктору, що працює на громадських засадах, та для роботи в якості спортивного судді. З цією метою передбачається проходження теоретичного матеріалу, інструкторської та суддівської практики. У групах початкової підготовки вихованці починають вивчати Правила спортивних змагань, залучаються до суддівства шкільних спортивних змагань. У групах базової підготовки юні вихованці завершують вивчення Правил спортивних змагань. Залучаються до проведення теоретичних занять з тем, що висвітлюють питання заходів безпеки. Проводять за завданням тренера-викладача частини навчально-тренувальних занять.

У групах спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності вихованці допомагають тренерській раді проводити початковий набір, самостійно проводять декілька занять у групах початкової та базової підготовки, беруть участь в організації та проведенні спортивних змагань з кіокушин карате: виконують обов’язки одного з помічників суддів у спортивних змаганнях.

Під час спеціалізованої базової підготовки необхідно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських інструкторів. Наприкінці семінару складається залік з теорії та практики, який оформлюється протоколом.

Таблиця 50

Орієнтовний навчальний план семінару з підготовки інструкторів з кіокушин карате на громадських засадах

Тема заняття	Кількість годин
Теоретична підготовка	
Історія розвитку кіокушин карате	1
Стислі відомості будови та функцій організму людини	1
Гігієна занять спортом. Лікарський контроль	1
Загальні засади методики навчання та навчально-тренувальної діяльності	2
Обладнання місць занять. Інвентар та догляд за ним	1
Організація занять із загальнофізичної спеціальної підготовки	2
Разом:	8
Практична підготовка	
Техніка й тактика кіокушин карате	5
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Практика проведення навчально-тренувальних занять	20
Разом:	30
Усього теоретична та практична підготовка:	38

XVII. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Ефективна система комплексного контролю є важливою ланкою управління багаторічною підготовкою в кіокушин карате, що дає змогу оцінити підготовленість вихованців на всіх етапах навчально-тренувального процесу, правильність обраного напряму підготовки, постійно стежити за станом та динамікою тренованості, вчасно коректувати навчально-тренувальний процес.

Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного та медико-біологічного контролю під час навчально-тренувальної роботи.

1. Медико-біологічні методи контролю в кіокушин карате

Одним із основних способів контролю навантаження полягає в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення (рис. 2). За зовнішніми ознаками стомлення можна прийняти рішення, щодо дозування навантаження лише в тих випадках, коли необхідно підвищити чи знизити

рівень запропонованого навантаження. Як правило, ознаки стомлення виявляються через деякий час після виконання вправ, накопичуються протягом всього навчально-тренувального процесу.

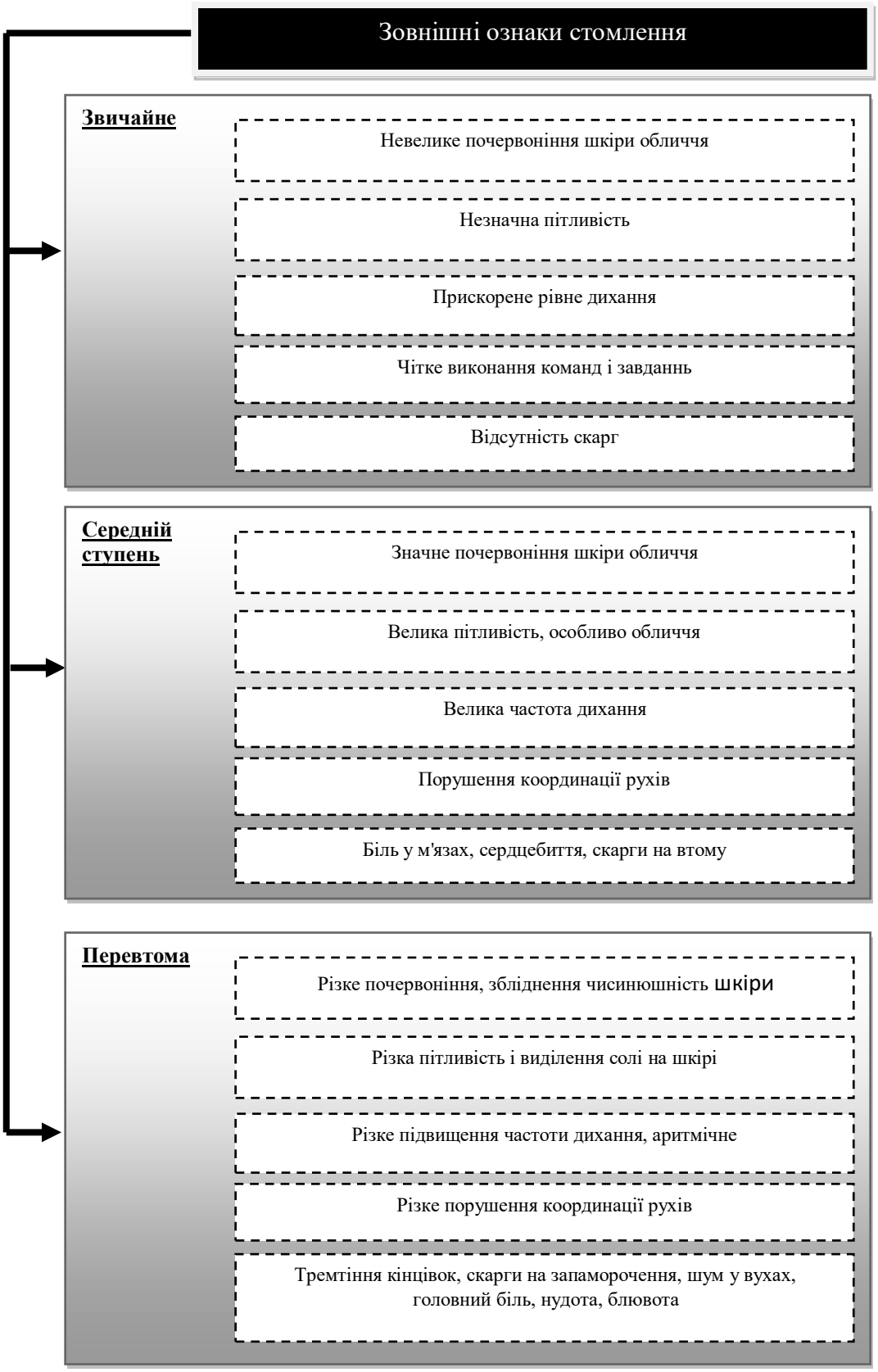

Рис.2 Зовнішні ознаки стомлення

Зміни обсягу та інтенсивності навантаження під час навчально-тренувального процесу можуть викликати зміни в діяльності низки систем організму (серцево-судинної, дихальної і т.п.). Оптимальним і інформативним показником динаміки обох вище вказаних параметрів фізичного навантаження є реакція серцево-судинної системи (зміни ЧСС в одиницю часу).

Оптимальний серцевий ритм для вихованців визначається перед початком тренувань. Приблизна формула визначення максимальної ЧСС виглядає так:

220 (для чоловіків)/226 (для жінок) мінус вік = максимальна частота серцевих скорочень (ЧСС) під час тренувань.

З метою розвитку рухових здібностей рекомендуються такі режими роботи:

найлегшій (розминка, зарядка, відновлення) –50 – 60 %;

легкий (ріст загальної витривалості) – 60 – 70 %;

середній (розвиток аеробних здібностей – 70 – 80 %;

тяжкий (ріст м'язової маси, розвиток вибухової сили) – 80 – 90 %;

максимальний (граничний розвиток сили і швидкості, змагальний рівень – 90 – 100 %.

Ефективною є оцінка фізичних навантажень за частотою серцевих скорочень в разі виконанні складнокоординаційних вправ.

Після навчально-тренувальних занять тренер-викладач має визначитися з величиною навантаження, проаналізувати її динаміку і надати рекомендації щодо подальшої організації навчально-тренувального процесу. Відсутність такого контролю за фізичним навантаженням може згубно позначитися на здоров’ї. Тому, такий контроль варто здійснювати в разі занять постійно і ретельно.

2. Педагогічні методи контролю в кіокушин карате

До методів педагогічного контролю відноситься візуальний огляд перед початком, під час, і після навчально-тренувального процесу. До критеріїв оцінки стану відносяться: зовнішній вигляд, одяг і поводження, психічний стан, усмішливість та бадьорість, серйозність і зосередженість або млявість і апатичність. Фізіологічний стан – колір шкіри обличчя та рук, колір губ, колір склери й очного яблука, зниження ваги й затримка в ростів разі сприятливих умов сну та харчування. Опитування щодо стану здоров'я та настрою, сну і харчування.

Застосування ефективних засобів і методів контролю дозволяють поліпшити навчально-тренувальний процес і змагальну діяльність, а саме підвищувати рівень їх підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму.

В процесі підготовки вихованців необхідно знати інформацію щодо змін в його організмі, залежні від віку та характеру навантажень. Так, існує три типи станів рухової діяльності:

перманентний стан – змінюється в перебігу тривалого періоду (рік у рік, від етапу доетапу);

поточний стан – змінюється щодня (від навчально-тренувальної діяльності до навчально-тренувальної діяльності);

оперативний стан – змінюється в процесі навчально-тренувального заняття (від навантаження до навантаження).

Крім того, прийнято диференціювати стан загальної і спеціальної підготовленості та працездатності. Складовими контролю, відповідно до типів стану рухової функції, є етапний, поточний і оперативний контроль. У разі організації оцінки стану використають поглиблений, виборчий і локальний методи. Як правило, поглиблений метод застосовується в умовах етапного обстеження для всебічної оцінки стану рухової функції вихованців. Виборчий метод включає оцінку стану окремих систем життєдіяльності організму, а локальний заснований на використанні певної рухової функції. Слід зазначити, що в етапному, поточному і оперативному контролі можливе застосування всіх названихметодів.

Психологічна оцінка стану є показником адекватності навчально-тренувальної програми та рівня навантажень і відпочинку. Контроль фізіологічних показників проводитися оперативно в процесі однієї навчально-тренувальної вправи, також в серії навчально-тренувальних вправ, або циклу навчально-тренувальних занять і поетапно на черговий навчально-тренувальний цикл. Для чого проводиться тестування кожного вихованця за контрольними та перевідними нормативами із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 51

Контрольна вправа	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1	1	2	3	більше 3	1	2	більше 2	увесь термін
вихованці чоловічої статі										
Біг, с:										
30 м	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
60 м	11,6	10,8	10,6	10,4	10,0	9,4	9,2	8,8	8,4	8,0
Крос, хв. с:										
400 м	2.00,0	1.55,0	1.50,0	1.40,0	1.30,0	1.22,0	1.20,0	1.18,0	1.16,0	1.14,0
1000 м	буч	буч	5.20,0	5.10,0	5.00,0	4.30,0	4.00,0	3.45,0	3.30,0	3.20,0
Човниковий біг 9 м х 4, с	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0
Стрибок у довжину з місця, см	145	160	178	180	185	190	200	210	215	220
Підтягування на перекладині, кількість разів	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	15	25	30	35	40	45	50	60	65	70

Продовження таблиці 51

Контрольна вправа	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1	1	2	3	більше 3	1	2	більше 2	увесь термін
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Перекиди вперед-назад 30 с, кількість разів	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Стрибки зі скакалкою, кількість разів, буч	70	100	130	160	190	220	260	300	340	400
Рівень техніко-тактичної майстерності, бал.	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Кількість змагальних поєдинків куміте / зустрічей з ката на рік	6	8	10	11	12	13	14	16	18	20
вихованці жіночої статі										
Біг, с:										
30 м	7,5	7,0	6,5	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
60 м	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,2	9,8	9,4	9,2	9,0
Крос, хв. с:										
400 м	буч	буч	2.15,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0	1.45,0	1.40,0	1.35,0	1.33,0
1000 м	буч	буч	буч	буч	5.20,0	5.00,0	4.55,0	4.50,0	4.45,0	4.35,0
Човниковий біг 9 м х 4, с	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4
Стрибок у довжину з місця, см	105	120	130	145	155	165	180	190	200	210

Продовження таблиці 51

Контрольна вправа	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1	1	2	3	більше 3	1	2	більше 2	увесь термін
Підтягування на перекладині, кількість разів	-	-	-	-	-	3	4	5	6	7
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, кількість разів	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50
Перекиди вперед-назад 30 с, кількість разів	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Стрибки зі скакалкою, кількість разів, буч	50	70	90	120	140	180	200	230	270	300
Рівень техніко-тактичної майстерності, бал.	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Кількість змагальних поєдинків / зустрічей з ката на рік	4	6	8	9	10	11	12	14	16	18

Продовженнятаблиці 51

Контрольна вправа	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1	1	2	3	більше 3	1	2	більше 2	увесь термін
вихованці чоловічої та жіночої статі										
Гімнастичні вправи та спеціалізовані тестові вправи з кіокушинкай карате:										
* 1. Час виконання, с	-	буч	буч	буч	5	10	15	20	25	30
* 2. Час виконання, с	-	-	-	буч	буч	буч	5	10	15	20
* 3. Час виконання, с	буч	буч	буч	3	5	8	11	14	17	20
* 4. Кількість разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
* 5. Час виконання, с	-	-	буч	буч	5	10	15	20	25	30
* 6. Час виконання, с	-	-	-	-	буч	буч	5	10	15	20
* 7. Час виконання, с	-	-	буч	30	35	40	45	50	55	60
* 8. Час виконання, с	-	-	-	-	-	буч	буч	5	10	15
* 9. Час виконання, буч	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
* 10. Час виконання, с		буч	буч	буч	буч	буч	5	10	15	20

Продовженнятаблиці 51

Контрольна вправа	Група									
	початкової підготовки		базової підготовки				спеціалізованої підготовки			підготовки до вищої спортивної майстерності
	рік навчання									
	1	більше 1	1	2	3	більше 3	1	2	більше 2	увесь термін
* 11. Час виконання, с	-	-	-	-	буч	буч	буч	5	10	15
* 12. Відстань, м	-	-	-	-	-	-	3	5	8	10
* 13. Кількість повторень на доріжці	-	1	2	3	4	5	5	5	5	5
* 14. Кількість повторень на доріжці	-	1	1	1	2	3	3	5	5	5
* 15. Кількість повторень на доріжці	-	-	-	1	1	2	2	2	3	3
* 16. Кількість повторень на доріжці	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6
* 17. Кількість повторень на доріжці	-	-	-	2	2	4	4	4	6	6
* 18. Кількість повторень на доріжці	-	-	-	1	1	1	2	2	3	3
* 19. Кількість	-	-	-	-	-	-	1	2	5	10
* 20. Залік	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
* 21. Залік	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
* 22. Залік / Кількість раундів х час, хв.	-	-	3 х 1	3 х 1	3 х 1	3 х 1	3 х 1,5	3 х 2	3 х 2	3 х 3
* 23. Залік / Кількість раундів х час, хв.	-	-	-	-	3 х 1	3 х 1	3 х 1,5	3 х 2	3 х 2	3 х 3
* 24. Залік / кількість дошок, 1-ша вп. / 2-га вп.	-	-	-	-	-	-	-	1 / 2	2 / 3	2 / 3
* 25. Залік / кількість дошок, 1-ша вп. / 2-га вп.	-	-	-	-	-	-	-	1 / 2	2 / 3	2 / 3

106

Примітка:

1. буч – без урахування часу;
2. Рівень техніко-тактичної майстерності: одне питання – одна відповідь, оцінка 1 бал. Необхідно назвати та виконати технічну (тактичну) дію.
3. Назва контрольної вправи:

   * 1. Нахил вперед, охопивши руками гомілки, сидячі на підлозі, ноги зведені разом (груди щільно торкаються поверхні стегон, спина та ноги випрямлені, лоб торкається колін).

   * 2. Нахил вперед, охопивши руками гомілки, стоячі з В.П. "фудо-дачі" (груди щільно торкаються поверхні стегон, спина та ноги випрямлені, лоб торкається колін).

   * 3. Місток з В.П. "фудо-дачі" та повернення в В.П.

   * 4. Переворот палиці з В.П. "фудо-дачі" назад, вперед "викрут" (тримати палицю так, щоб відстань між руками була на ширині плечей або трохи більшою).

   * 5. Повздовжні шпагати правою/лівою ногою вперед – "хідарі/мігі кайкяку" (ноги випрямлені в колінних суглобах, руки випрямлені в сторони).

   * 6. Поперечний шпагат – "шомен кайкяку" **(**ноги випрямлені в колінних суглобах, руки випрямлені в сторони).

   * 7. Утримання рівноваги в положенні "цуру-аші" дачі на правій/лівій нозі (зберегти вертикальне положення тулуба, стоячи на одній нозі без опори; однойменна рука випрямлена вперед з відкритою долонею (вертикальне "шуто"), інша рука з стиснутим кулаком ("сейкен") відянута до грудини ("хікіте"); коліно піднятої ноги на рівні поясу, піднятої ноги на рівні коліна опорної ноги).

   * 8. Утримання кистю долоні правої/лівої ноги, випрямивши її вгору вперед перед собою/"мае" та вбік/"йоко" (зберегти вертикальне положення тулуба, стоячи на одній нозі без опори; натягнута стопа на рівні вуха).

   * 9. Стрибки зі скакалкою (виконати в максимальному темпі тридцять обертів скакалки без заплутування).

   * 10. Стійка на голові (виконати з упором на дві долоні; ноги зведені разом прямі, підйоми стоп натягнуті).

   * 11. Стійка на руках (виконати з упором на дві долоні випрямлених рук; ноги зведені разом прямі, стопи натягнуті).

   * 12. Ходьба/пересування на руках (з В.П. "куміте-дачі" намагатись виконати зі зведеними разом випрямленими вертикально вгору ногами, стопи натягнуті; після подолання відповідної дистанції розвернутись не втративші рівновагу, залишаючись у стійкі на руках та пройти у зворотному напрямку, повернувшись у В.П.).

   * 13. Перекиди з В.П. "куміте-дачі" з виходом у В.П.: вперед, назад (виконати зі страхувальним згрупуванням охопивши поєднані разом коліна руками).

* 14. Перекиди з В.П. "куміте-дачі" з виходом у В.П.: вперед зі стрибком на довжину зросту, вперед зі стрибком угору на висоту довжини ніг, назад з виходом у В.П. з попереднім вставанням у стійку з випрямленими руками (виконати зі страхувальним згрупуванням охопивши поєднані разом коліна руками; ноги випрямлені та поєднанні разом, стопи натягнуті).
* 15. Страхувальні падіння з В.П. "куміте-дачі": вперед, в лівий/правий бік з поверненням у В.П. (виконувати падіння вперед зі стрибком на долоні зігнутих у ліктях рук, підборіддя підняте вгору, ноги разом; виконувати падіння назад з одночасними хлопками двома долонями випрямлених рук у татамі, ноги закинуті вгору).
* 16. Страхувальні падіння з В.П. "куміте-дачі": вперед з фіксацією з випрямленою лівою/правою рукою поперемінно (випрямлена рука виконує хлопок долонею утатамі, випрямлені ноги перехрещені).
* 17. Страхувальні падіння з В.П. "куміте-дачі": вперед з перекатом через ліве / праве плече поперемінно з поверненням у В.П. (зігнута в лікті рука виконую хлопок долонею утатамі).
* 18. Страхувальні падіння з В.П. "куміте-дачі": назад з подальшим виходом у В.П. зі стрибком вперед за допомогою маху поєднаних ніг (при падінні назад виконувати одночасні хлопки двома долонями випрямлених рук у татамі).
* 19. Стрибки через палицю з В.П. "куміте-дачі" вперед-назад (руки на ширині плечей).
* 20. Прямі удари двома руками "чуданцукі" поперемінно безперервно в максимальному темпі, 30 с (ціль – грудна клітина умовного суперника свого зросту; виконати вправу на залік).
* 21. Удари двома ногами "гедан маваши гері" поперемінно безперервно в максимальному темпі, 1 хв (ціль – стегна суперника свого зросту; виконати вправу на залік).
* 22. "Бій з тінню" за правилами змагань кіокушин карате у відповідних вікових групах з необхідними протекторами (протектори відповідно до вікової групи; виконати вправу на залік).
* 23. Поєдинок з суперником за правилами змагань з кіокушин карате (обмежений контакт, відповідні до вікової групи захисні протектори, намагатись вжити ТТП на максимальному рівні, виконати вправу на залік).
* 24. Розбивання дошок – "тамешиварі", блоки у горизонтальному положенні (виконати техніки "орошисейкен-цукі" – перша вправа та "орошисокуто гері" – друга вправа; блоки та дошки згідно до стандартів правил змагань з кіокушин карате).
* 25. Розбивання дошок – "тамешиварі", блоки у вертикальному положенні (виконати техніки "орошишуто учі" – перша вправа та "ороши хіджі учі" – друга вправа; блоки та дошки згідно до стандартів правил змагань з кіокушин карате).

4. Знижка від максимальної кількості 10-ти балів (бал/частка балу):
   а) Контрольні вправи * 1) – * 6): Незначне порушення кожної з вимог – 0,5 бала, значне – 1 бал. Недотримання 1 см – 1 бал.

b) Контрольні вправи * 7) – * 8): Положення ноги нижче заданого рівня – 1 бал за кожні 10º.
c) Контрольні вправи * 10) – * 18): Незначне порушення – 0,5 бала, значне – 1 бал.

XVIII. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

З метою запобігання травматизму під час навчально-тренувальних занять з кіокушин карате тренер-викладач зобов'язаний:

1) перевіряти відповіднісь санітарним нормам спортивних та додаткових приміщень;
2) перевіряти технічний стан обладнання та місця проведення занять;
3) на початку кожного заняття проводити стислий інструктаж вихованців з техніки безпеки;
4) виховувати особисту відповідальність та самоконтроль;
5) навчити вихованців дотримання безпечної дистанції під час навчально-тренувальної діяльності зі спортивним інвентарем та партнером;
6) не дозволяти вихованцям залишати протягом навчально-тренувальної діяльності приміщення спортивного залу (додзьо) без дозволу тренера-викладача;
7) не дозволяти вихованцям проводити вправи на обладнанні, устаткуванні протягом навчально-тренувальної діяльності або будь-яких вправ у парах та участі в поєдинках без дозволу тренера-викладача;
8) не допускати до занять вихованців, які мають ознаки хвороби чи травми, що може призвести до погіршення стану здоров’я вихованця;
9) не допускати вихованців до участі в тренуванні, які не відповідають нормам особистої гігієни та правилам проведення навчально-тренувальних занять та спортивних змагань з кіокушин карате;
10) не допускати вихованців до участі в тренуванні без спортивної форми та відповідних протекторів, інвентарю встановленого зразку;
11) підтримувати протягом навчально-тренувальної діяльності високий рівень уваги та дисципліни в спортивному залі та приміщенні спортивної споруди.

XIX. ПЕРЕЛІК СПОРТИВНОЇ ФОРМИ, СПЕЦІАЛЬНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ВІДДІЛЕНЬ З КІОКУШИН КАРАТЕ ДЮСШ

Таблиця 52

№ з/п	Назва	Кількість	Придатність для використання, кількість осіб	Термін придатності для використання, років
1.	Складний майданчик з поліуретанових матів-пазлів товщиною 2,5-4 см 10*10м або 10*12м	2	20	5-10
2.	Покришка на складний майданчик 10*10 м або 10*12 м	2	20	10
3.	Спортивна форма для тренувань кіокушин карате (догі: куртка, штани, пояс)	1	1	1, 2
4.	Шолом тренувальний	1	1	3
5.	Шолом змагальний	1	5	2
6.	Капа (ротовий протектор)	1	1	2
7.	Протектор паху в бандажу (чоловічий / жіночий)	1	1	5
8.	Рукавички снарядні	1	1	2
9.	Рукавички змагальні (м’які)	1	2	2
10.	Протектори гомілки та підйому стопи (тренувальні / підсилені)	1	1	2
11.	Протектори гомілки та підйому стопи (змагальні/м’які)	1	1	2
12.	Мішок тренувальний боксерський (великий)	1	4	8
13.	Мішок тренувальний боксерський (середній)	1	4	8
14.	Мішок тренувальний боксерський (малий) на гумових фіксаторах	1	4	8
15.	Мішок тренувальний боксерський (малий) рухомий з верхнім обмежувачем руху для набивки кистей рук	1	4	8
16.	Станок з двома жорсткими тренувальними мішками (для набивки колін, гомілок та ударних частин стопи)	1	4	8
17.	Тачпад тренерський	1	2	4
18.	"Лапа" велика	1	2	4
19.	"Лапа" маленька	1	2	4
20.	Щит тренувальний великий 1 м х 0,8 м	1	4	10
21.	Щит тренувальний середній 0,8 м х 0,6 м	1	5	4
22.	Щит тренувальний малий 0,6 м х 0,46 м	1	4	4
23.	Захисний жилет тренувальний (підсилений)	1	4	4
24.	Захисний жилет тренувально-змагальний двосторонній з різними кольорами	1	4	4
25.	Обтяжувальний жилет тренувальний (4-16 кг)	1	4	5
26.	Обтяжувачі з фіксацією на руки (300 г, 500 г, 800 г, 1 кг)	2	4	5
27.	Обтяжувачі з фіксацією на ноги (500 г, 1 кг, 1,5 кг, 5 кг)	2	4	5
28.	Бинти тренувальні	2	1	2

29.	Бинти еластичні	4	1	2
30.	Фіксатори суглобів еластичні колінні	2	4	5
31.	Фіксатори суглобів еластичні гомілкові	2	4	5
32.	Фіксатори суглобів еластичні ліктьові	2	4	5
33.	Рушник великий	1	1	5
34.	Рушник малий	1	1	5
35.	Спортивний костюм для кросів (вітровка)	1	1	5
36.	Спортивний костюм для щоденних тренувань (штани, куртка, футболка, шорти, футболка, бейсболка)	1	1	2
37.	Спортивний костюм для щоденної носки (штани, куртка, футболка, шорти, футболка, бейсболка)	1	1	2
38.	Теплий спортивний для щоденних тренувань (штани, куртка, зимова шапка, рукавички)	1	1	2
39.	Теплий спортивний костюм для щоденної носки (штани, куртка, зимова шапка, рукавички)	1	1	2
40.	Спортивний костюм парадний (штани, куртка, футболка, шорти, футболка)	1	1	5
41.	Теплий спортивний костюм парадний (штани, куртка, зимова шапка, рукавички)	1	1	5
42.	Кросівки бігові (літні)	1	1	1
43.	Кросівки бігові (зимові)	1	1	1
44.	Кеди тренувальні	1	1	0,5
45.	Кросівки парадні	1	1	3
46.	Куртка-вітровка непромокаюча	1	1	3
47.	Аптечка	1	10	за терміном придатності
48.	Скакалка	10	10	4
49.	Гума кільцева діаметром 0,5 м, 0,75 м, 1 м різної щільності	10	10	4
50.	Гума стрічкова / джгут гумовий 5 м різної щільності	10	10	4
51.	Сумка спортивна мала	1	1	3
52.	Сумка спортивна середня	1	1	3
53.	Сумка спортивна велика	1	1	3
54.	Сумка мала (барсет)	1	1	3
55.	Сумка середня (рюкзак)	1	1	3

Директор департаменту фізичної культури
та неолімпійськії видів спорту Олександр СТЕЦЕНКО

ПОГОДЖЕНО
Генеральний секретар федерації
кіокушин карате України Заур МАМЕДОВ

УКРАЇНА ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ФЕДЕРАЦІЯ КІОКУШИН КАРАТЕ УКРАЇНИ» Ідентифікаційний код 16479387 м. КИЇВ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барташ В. Швидкісно-силова підготовка бійця. - "Кемпо" ("Бойові мистецтва сьогодні та вчора"). - 1994. - № 5.
2. Бех І.Д. Вихованняособистості: у 2-х кн. Кн. 1: Особистісноорієнтованийпідхід: теоретико-технологічні засади : наук. вид. / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2003. 280 с.
3. Бойове самбо навчальна Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, Київ, 2017 – 65 с.
4. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическаяподготовкаборцов: Учеб. пособие для студ. вузовфиз. воспитания и спорта. - К.: Олімпійська література, 2004. - 222 с.
5. Внебрачный Д., Чернышева Е. Мониторингфункционального и физическогосостояниявeтерановспорта // Молода спортивна наука України. 2007. Гуманітарні аспекти… Олімпійська освіта. Рух "Спорт для всіх". Т.V. с.56-61
6. ВілморДж.Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. - К.: Олімпійська література, 2003. - 656 с.
7. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного вихованців. - К.: Здоров’я, 1984. - 144 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношескогоспорта. - К.:Олімпійська література, 2002.
9. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. - К.: Олімпійська література, 2008. - 208 с.
10. Кікбоксінг «ІСКА», Київ, 2018 – 74 с.
11. КруцевичТ. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальніосновитеорії і методики фізичноговиховання / Т. Ю. Круцевич. К., 2008. 392 с.
12. ПлатоновВ.Н. Загальнатеоріяпідготовкиспортсменів в олімпійськомуспорті. Київ, «Олімпійськалітература», 1997
13. Платонов В.Н. Система подготовкиспортсменов в олимпийском спорте. Общаятеория и еепрактическиеприложения: Учебник (для тренеров), в 2 кн., 2015. - Кн. 1. - 680 с, Кн. 2 - 752 с.
14. С.В.Близнюк. Магія кіокушин карате. -Київ, 1998.
15. С.В.Близнюк. Велечкіокушин карате. -Київ, 2009.
16. С.В.Близнюк. Могутність кіокушин карате. -Київ, 2012.
17. С.В.Близнюк. Шлях кіокушин карате. -Київ, 2012.
18. Теорія і методика фізичного виховання. В 2 томах. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення /Під ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008.
19. Терещенко В.І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців. - К.: МП "Леся", 2002.
20. Чочарай З.Ю. Техническаяподготовка в единоборствах: Учеб. пособие. - К.: Европейскийуниверситет, 2003. - 216 с.

21. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Метод. рекомендації. - Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. - 44 с.
22. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізична культура 1-11 класи. - Київ: Міністерство освіти України, “Перун”, 1998.
23. Шамардина Г.Н. Основыфизическойподготовки в восточныхединоборствах. - Кривий Ріг, 1991.
24. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Основыпсихологииспорта и физическойкультуры / пер. з анг. - Киев: Олимпийскаялитература, 1998.
25. Н.В. Жмарев. Управлениедеятельностьюспортивнойорганизации. - Киев: Здоровье, 1989.
26. Эмоционально-волеваяподготовкаспортсменов /Под ред. А.Т. Филатова. - К.: Здоров’я, 1982. - 295 с.
27. Мартиросян А.А. Путиоптимизациискоростно-силовойподготовкиквалифицированныхрегбистов в подготовительномпериоде // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. - Харків: ХДАДМ, 2005. №23.- С. 116-118.
28. OyamaMasutatsu. Whatiskarate? / ing. / - Tokyo: JapanPublications, 1958.
29. OyamaMasutatsu. Thisiskarate. / ing. / - Tokyo, Rutland, Vt., JapanPublicationsTradingCo., 1965.
30. OyamaMasutatsu. Whatiskarate? / ing. / re-writtenandre-designeded./ - Tokyo, Rutland, Vt.,
31. JapanPublicationsTradingCo. 1966.
32. OyamaMasutatsu. Vitalkarate. / ing. / - SanFrancisco, JapanPublicationsTradingCo., 1967.
33. OyamaMasutatsu. Boys' Karate. / ing. / - Tokyo: JapanPublications, 1969.
34. OyamaMasutatsu. AdvancedKarate. / ing. / - Tokyo: JapanPublicationsTradingCo, 1970.
35. OyamaMasutatsu. Chongtongtaegwondokyobom. / jap./ - 1971.
36. OyamaMasutatsu. Soeppuluntan'gim e ppaera. / jap./ - Japan: Matialartists / Biography, 1973.
37. OyamaMasutatsu. OyamaMasutatsuwagakarateshugyo. / jap./ - Tokyo, 1975.
38. OyamaMasutatsu. Hyakumanninnokarate. / jap./ - Tokyo, 1975.
39. OyamaMasutatsu. Ta-shanchichenhuik`ungshoutaohsuchi. / Hyakumanninnokarate. / Chinese / - Tokyo, 1975.
40. OyamaMasutatsu. HidenKyokushinkarate. - 1976.
41. OyamaMasutatsu. Kyokuhin e nomichi. / jap./ - Tokyo, 1976.
42. OyamaMasutatsu. Kyokushinkaratesekai o yuku. 1976.
43. OyamaMasutatsu. MasOyama'sEssentialkarate. / ing. / - NewYork: SterlingPub. Co., 1978.
44. OyamaMasutatsu. TheKyokushinway: Mas. Oyama'skaratephilosophy. / ing. / - Tokyo: JapanPublications; NewYork, N.Y.: distributor, U.S., KodanshaInternational/USA throughHarper&Row, 1979.
45. OyamaMasutatsu. Showagorinnosho. Chinomaki. / jap./ - Kyoto-shi: PHP Kenkyujo, Showa 58, 1983.

46. OyamaMasutatsu. Karatekyokugennosekai: shashinshu. / jap./ - Tokyo: AsahiShuppansha, 1984.
47. OyamaMasutatsu. Showagorinnosho. Mizunomaki. - Kyoto-shi: PHP Kenkyujo, 1985.
48. OyamaMasutatsu. MasOyama'scompletekaratecourse. / ing. / - NewYork: SterlingPub. Co., 1988.
49. OyamaMasutatsu. HiraokaMasaakicho. / jap./ - Tokyo: TokumaShoten, 1992.
50. CameronQuinn. BudoKarateofMas. Oyama. / ing. / - Australia: CoconutProductions, 1989.
51. HowardCollins. AbsoluteKarate. / ing. / - G. Britain, 1997.
52. KenjiMidori, K. Saeki, T. Yoshikura. Kyokushinkaratebible. / ing.-jap / Tokyo: IKO Kyokushinkai-kan, 1997.

ЗМІСТ

ВСТУП 3
I. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП 4
1. Організація навчально-тренувального процесу 4
2. Наповнюваність у спортивних групах і режим навчально-тренувальної роботи 7
3. Орієнтовний розклад навчально-тренувальних занять з кіокушин карате . 7
4.Планування, контроль та облік навчально-тренувального процесу, супровідна документація 8
II.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ НАПРЯМИ РОБОТИ 11
1. Мета й завдання спортивної підготовки 11
2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки 12
3. Підсумкове оцінювання підготовленості вихованців 13
5. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності 18
6. Вікові особливості навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки 20
7. Структура навчально-тренувального заняття 22
8. Зміст навчально-тренувального процесу 23
III. ТИПОВИЙ РІЧНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН-ГРАФІК ДЛЯ ГРУП ВІДДІЛЕНЬ КІОКУШИН КАРАТЕ 25
IV. ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ТИЖНЕВИХ ЦИКЛАХ У ГРУПАХ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ 28
1. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп початкової підготовки 28
2. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп базової підготовки 29
3. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп спеціалізованої підготовки 30
4. Орієнтовний зміст навчально-тренувальних занять у тижневих циклах для груп підготовки до вищої спортивної майстерності 31
V. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ РІЧНОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ ВИХОВАНЦІВ 32
1. Циклічність у навчально-тренувальному процесі. Макроцикл 32
2. Мезоцикл 32
3. Мікроцикл 37
VI. ПАРАМЕТРИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ 40
1. Інтенсивність і обсяг навчально-тренувальних навантажень 41
2. Навантаження на різних етапах підготовки 44
VII. ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ БАЗОВОЇ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 46
1. Технічна підготовка 46
2. Тактична підготовка 48
VIII. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ,

СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ 48
1. Зміст програмного матеріалу для груп початкової підготовки 1 року навчання 48
2. Зміст програмного матеріалу для груп початкової підготовки більше одного року навчання 50
3. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 1 року навчання 51
4. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 2 року навчання 52
5. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки 3 року навчання 53
6. Зміст програмного матеріалу для груп базової підготовки більше 3 років навчання 54
7. Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 1 року навчання 55
8.Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 2 року навчання 56
9. Зміст програмного матеріалу для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання 57
10. Зміст програмного матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання у разі 32 годин тижневого навантаження 58
11. Зміст програмного матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 36 годин тижневого навантаження 59
IX. ВИДИ ПІДГОТОВКИ У ВІДДІЛЕННЯХ КІОКУШИН КАРАТЕ ДЮСШ 60
X. ОРІЄНТОВНІ РІЧНІ ПЛАНИ-ГРАФІКИ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ГРУПАМИ З КІОКУШИН КАРАТЕ 69
1. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки 1 року навчання, год 69
2. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год 70
4. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки 2 року навчання, год 72
15. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки 3 року навчання, год 73
6. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп базової підготовки більше 3 років навчання, год 74
7. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 1 року навчання, год 75
8. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки 2 року навчання, год 76
9.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп спеціалізованої підготовки більше 2 років навчання, год 77

10.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 32 годин тижневого навантаження, год 78
11.Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності всього терміну навчання в разі 36 годин тижневого навантаження, год 79
XI. ЗАГАЛЬНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА 80
1. Спеціально-підготовчі вправи 80
2. Фізична підготовка початківців 80
XII. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА 85
XIII. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА 87
1. Базова психологічна підготовка 87
2.Формування специфічних психічних властивостей 88
3. Формування морально-вольових якостей, емоційної стійкості 89
4. Спеціальна психологічна підготовка 90
XIV. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 93
XV. ВИХОВНА РОБОТА 95
XVI. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРАКТИКА 97
XVII. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ 98
1. Медико-біологічні методи контролю в кіокушин карате 98
2. Педагогічні методи контролю в кіокушин карате 100
XVIII. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ 109
XIX. ПЕРЕЛІК СПОРТИВНОЇ ФОРМИ, СПЕЦІАЛЬНОГО ІНВЕНТАРЮ ТА ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ВІДДІЛЕНЬ З КІОКУШИН КАРАТЕ ДЮСШ 110
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 112
ЗМІСТ 115