

А
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта (1 отделение)

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой водных видов спорта,
профессор, к.п.н

_____ Куделин А.Б

«_____» _____ 2016 г.

**ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Ускова Е.А

Научный руководитель _____ Куделин А.Б

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Заместитель начальника

Главного управления

спорта – начальник отдела

развития спорта _____ Опарин И.А

«_____» _____ 2016 г.

Смоленск 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. Общие закономерности построения спортивной тренировки в единоборствах.....	4
1.1 Основы построения подготовительного периода спортивной тренировки.....	7
1.2 Основы построения соревновательного периода спортивной тренировки.....	10
1.3 Основы построения переходного периода спортивной тренировки.....	12
ГЛАВА 2. Планирование соревновательного цикла тренировки.....	13
2.1 Этап предварительной подготовки.....	13
2.2 Характеристика этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.....	15
2.3 Этап участия в соревнованиях.....	36
2.4 Содержание послесоревновательного периода.....	37
ВЫВОДЫ.....	40
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	43
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	49

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы отмечается резкое обострение конкуренции в различных видах каратэ-до, это обстоятельство - главная причина того, что сегодня добиться высокого спортивного результата невозможно без использования новейших достижений науки о спорте.

Наиболее важен принцип, которого придерживаются передовые исследователи, стремясь как можно больше помочь практике, - принципы первичности соревнований и вторичности тренировки. Он был выдвинут А.Деминым (1989 г.) и развит А.А. Новиковым, Р.А. Пилюном (1992г.). Суть его заключается в том, что качество тренировочного процесса можно значительно повысить, если подойти к его построению через познание соревновательной деятельности спортсменов (В.Н. Пугачев, 1992г.)

В традиционных видах каратэ-до (киокусинкай, шитокан, дзюсимон каратэ-до, ошихара каратэ-до) проблема предсоревновательной подготовки всегда рассматривалась в качестве одной из наиболее важных, определяющих уровень спортивных достижений квалифицированных каратистов. Однако пути и способы решения этой проблемы имеют существенные отличия в рамках отдельных видов каратэ-до. Прежде всего, это относится к практическому решению проблемы учета и планирования тренировочных нагрузок в видах каратэ, основанных на принципиально различных подходах, не позволяющих сопоставлять и сравнивать параметры тренировочной работы в родственных стилях каратэ-до. (В.М Игуменов, В.В Шиян 1998г.)

В теории и методике спортивной тренировки давно укоренилось представление и о том, что результаты соревновательной деятельности каратистов в значительной мере зависят от качества построения учебно-тренировочного процесса. При этом неоднократно отмечалось, что характер предсоревновательной подготовки спортсменов должен считывать