

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»

Рассмотрено и рекомендовано Утверждено
к утверждению на заседании Директор МАУ ДО
педагогического совета от 06.06.2023 «Спортивная школа № 5»
протокол № 4 _____ О.Е. Соловьев
Приказ от 31.08.2023 № 216

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КИОКУСИНКАЙ»**

Возраст обучающихся: 9 лет и старше
Срок реализации образовательной программы:

на этапе начальной подготовки	- 3 года
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	- 5 лет
на этапе совершенствования спортивного мастерства	- без ограничения

Авторы-составители:

Мухайкина М.С., инструктор-
методист,
Соловьев О.Е., Урусова К.В.,
Тарураева К.В. тренеры-
преподаватели и др.

Тамбов 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по кюдо «киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 г № 989 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой

систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером МасутацуОямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2

желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в

перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокаут или нокаунт, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я
Тамэсивари	1730211811Л

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть

более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «киокусинкай» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов подготовки, возрастные границы обучающихся, наполняемость групп

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-6

Минимальные требования к возрасту лиц проходящих спортивную подготовку, к количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Киокусинкай		
	Количество детей	Количество часов	Минимальный возраст
Этап начальной подготовки - 1 (срок 2-3 года)	15-24	6	8
Этап начальной подготовки - 2	15-24	6	
Этап начальной подготовки - 3	15-24	8	
Тренировочный этап - 1 (срок 4-5 лет)	12-20	10	10
Тренировочный этап - 2	12-20	10	
Тренировочный этап - 3	10-20	12	
Тренировочный этап - 4	10-20	12	
Тренировочный этап - 5	10-20	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	3-6	16	14 КМС

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа реализуется в течение 52 недель в году (включая 6 недель летнего периода для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) в который входят учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, самостоятельная работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практики (в том числе с использованием дистанционных технологий). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов.

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 мин). Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Количество часов на этапах подготовки указанных в таблице может варьироваться в соответствии с ежегодным учебно-тренировочным планом Учреждения.

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	12	14	20 24
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	624	728	1040

Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером-преподавателем и утверждается учреждением.

2. Участие обучающихся в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъекта РФ, муниципалитетов дает основание для перевода обучающихся на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с

планом - графиком, установленным учреждением, на всех этапах спортивной подготовки.

4. Нормативы объема учебно-тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации учебно-тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

В процессе реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия, построенные по организационному признаку (групповые, индивидуальные, смешанные);

- учебно-тренировочные занятия, построенные в зависимости от степени освоения материала (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные);

При проведении учебно-тренировочных занятий применяются различные виды (формы) их проведения:

- индивидуальная: обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы учебно-тренировочных занятий следует отметить оптимальные условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитание самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени. К недостаткам индивидуальной формы учебно-тренировочных занятий относятся: отсутствие соревновательных условий, а также помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся;

- групповая: имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи при выполнении упражнений или элементов. Однако эта форма проведения учебно-тренировочных занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий и индивидуальный подход к обучающемуся;

- фронтальная: группа обучающихся выполняет одни и те же упражнения. Особенно часто эту форму применяют при решении локальных задач, в частности при проведении разминки. При такой организации учебно-тренировочного занятия имеются хорошие условия для общего руководства группой, применения наглядных методов. Однако одновременно ограничивается возможность индивидуального подхода к обучающимся, их самостоятельность;

- свободная: может использоваться обучающимися высокого уровня спортивной подготовки, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности учебно-тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм, в частности стационарной и круговой:

- станционная: обучающиеся выполняют упражнения на специально подготовленных (оборудованных) «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства. Станции могут быть оснащены специальным оборудованием, приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе занятия. Учебно-тренировочное занятие на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы учебно-тренировочных занятий.

- круговая: предполагает последовательное выполнение обучающимися упражнений на разных станциях. Упражнения на станциях подбирают таким образом, чтобы обучающийся последовательно выполнял различные по характеру и преимущественной направленности упражнения, в комплексе обеспечивающие разностороннее воздействие на организм обучающихся. Индивидуальный подход обеспечивается путем изменения количества подходов и повторений, темпа работы и т.д.

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 4);

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица 5);

- иные виды (формы) обучения: моделирование, контрольные занятия, квалификационные экзамены.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

11.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
11.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
22.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
22.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
22.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
22.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
22.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивную подготовку происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе

многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

1) Спортивные соревнования в системе спортивной подготовки обучающихся являются не только средством контроля за уровнем подготовленности, способом выявления победителя, но и важнейшим значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. Особенности непосредственной подготовки к соревнованиям и собственно соревновательной борьбы являются мощным способом мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психологической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности, отработки эффективных технико-тактических решений, поэтому естественное стремление тренеров и специалистов использовать соревнования в качестве одной из важнейших форм подготовки.

Для современного спорта характерно расширение спортивного календаря, наличие в нем множества соревнований, проводимых по планам муниципальных, региональных спортивных организаций, а также всероссийских спортивных соревнований. Однако, чрезмерное бессистемное участие обучающихся в соревнованиях не позволяет полноценно организовать учебно-тренировочный процесс, нарушает его основные закономерности и принципы, чревато переутомлением и перетренированностью, повышением риска травматизма, непредсказуемостью и нестабильностью спортивных результатов. Расширение сети детских и юношеских спортивных соревнований сформировало стремление тренеров, родителей и самих обучающихся к успехам в этих соревнованиях. В результате серьезной проблемой юношеского

спорта стала форсированная подготовка обучающихся, нарушающая важнейшие принципы спортивной подготовки, приводящая к тяжелым последствиям в отношении последующей спортивной карьеры и повышению вероятности травм и профессиональных заболеваний.

Объем соревновательной деятельности обучающихся устанавливается по типу спортивных соревнований (таблица 6): контрольные, отборочные и основные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации, *(пп. 3.4 Приказа № 634)*.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

		Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	10	10	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		Наполняемость групп (человек)										
		15-24	15-24	15-24	12-20	12-20	10-20	10-20	10-20	3-6	3-6	3-6
		1.	Общая физическая подготовка	88	88	50	62	62	75	75	73	100
2.	Специальная физическая подготовка	75	75	116	146	146	175	175	204	200	225	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	26	31	31	38	38	58	66	75	83
4.	Техническая подготовка	131	131	183	228	228	275	275	319	366	412	457
5.	Тактическая подготовка	3	3	9	12	12	12	12	15	20	20	20
6.	Теоретическая подготовка	3	3	9	11	11	13	13	14	15	20	22
7.	Психологическая подготовка	3	3	7	10	10	12	12	15	15	16	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	3	4	4	5	5	12	14
9.	Инструкторская практика	2	2	4	5	5	6	6	8	9	10	11
10.	Судейская практика	1	1	4	5	5	6	6	7	8	9	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	3	3	4	4	5	5	12	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	4	4	4	4	5	23	15	14
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728	832	936	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является

составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы.

В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

- 1) организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

- 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

- 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде;

проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

План воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профессиональная деятельность		
.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года
12.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

22.	Здоровьесбережение		
22.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа	В течение года
22.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
33.	Патриотическое воспитание обучающихся		
33.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с обучающимися с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта и иные мероприятия, определяемые спортивной школой	В течение года
33.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных мероприятиях	В течение года

44.	Развитие творческого мышления		
44.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p style="text-align: center;">Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоважения: - правомерное поведение 	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или

маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в Таблице 9.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Таблица 10

Периоды обучения на этапах	Знания и умения учащихся
Этап начальной подготовки	
Свыше года	Овладение терминологией киокусинкай, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
До трех лет	Овладение обязанностями помощника тренера на занятиях. Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия. Проведение вместе с тренером разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники. Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.
Свыше трехлет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на городских соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

2.12 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются соответствии с требованиями, предъявляемыми приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Медицинское обеспечение тренировочного процесса предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного;
- текущего;
- срочного (включая врачебно-педагогические наблюдения).

Основной целью *первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований* является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (у детей и подростков), функциональных возможностей ведущих систем организма. Первичное медицинское обследование проводится по месту жительства при поступлении в спортивную школу. В обязательном порядке ежегодно оценивается состояние сердечно-сосудистой системы (ЭКГ с нагрузкой).

Углубленной формой врачебного наблюдения является диспансеризация - система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на предупреждение и выявление ранних признаков нарушения здоровья и функционального состояния. Все занимающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр в спортивном диспансере не реже 1-2 раза в год месяцев, в зависимости от этапа спортивной подготовки), а также перед участием в соревнованиях. Диспансерные обследования включают помимо необходимых медицинских тестов обследование физического развития по таким показателям, как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

Дополнительное медицинское обследование назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Оценивается состояние здоровья и функциональных возможностей систем организма на момент обследования. В

случае перенесенных заболеваний и травм выявляются возможные осложнения.

Основная цель *этапного контроля* заключается в определении кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа макроцикла.

Основной целью *текущего контроля* является анализ степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Основная цель *срочного контроля* - оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе тренировки и в ближайшие 2 часа после нее.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно-водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ (СС)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин 5-10 мин
		Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	
В середине микроцикла, в соревнованиях свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
 - овладение основами техники вида спорта «киокусинкай»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее

гармонично развитие физических качеств;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины

«весовая категория»;

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах;

- соблюдение антидопинговых правил;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний)

повидам спортивной подготовки;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);

- укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- повышение уровня разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности;

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

- изучение антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов

(испытаний) повидам спортивной подготовки;

- формирование навыков соревновательной деятельности;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не

ниже уровня

- спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической,

тактической и психологической подготовленности;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- закрепление и углубление знания антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- достижение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принятие участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- сохранение здоровья.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождаются промежуточной аттестацией обучающихся (перевод на следующий этап спортивной подготовки), проводимых Организацией. Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся кюкусинкай на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;

- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся

- уровень и динамика спортивных результатов;

- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Текущая аттестация проводится в форме спортивных соревнований с целью проверки уровня готовности спортсменов на данном этапе спортивной подготовки. На таких занятиях тренером-преподавателем фиксируются овладение обучающимися уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

Текущая аттестация позволяет оценить качество проведённой учебно-

тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Текущая аттестация обычно завершает изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях, выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Оценка результатов освоения Программы происходит на основе:

- анализа результатов сдачи квалификационных экзаменов (кю- тестов);
- анализа выполнения контрольно-переводных нормативов по физической подготовке;

- анализа теоретических знаний обучающихся (в соответствии с перечнем вопросов для теоретической подготовки);

- анализа результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях;

- анализа получения обучающимися спортивных разрядов;

- анализа состояния здоровья обучающихся;

- анализа знания и соблюдения обучающимися антидопинговых правил.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная

(ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о порядке проведения контрольно-переводных нормативов для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки в Организацией, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения аттестации устанавливаются в соответствии с графиком проведения контрольно-переводных нормативов перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки, утверждаемым директором на каждый учебный год.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки настоящей Программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Таблица 12

/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9

3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество во раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
11.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
11.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
11.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
11.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
11.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
11.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки				
33.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
33.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
44.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
44.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
11.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
11.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
11.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
11.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
11.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
11.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
11.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
22.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
22.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
33.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Основные элементы спортивной подготовки:

1) **Тренировка** (тренировочный процесс или спортивная подготовка) - процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение

максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (тех- никой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического повторения элементов учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями процесса спортивной подготовки.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку, технико-тактическую и игровую (игровую в тренировке, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу возрастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Первый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

История развития вида спорта.

Возникновение и развитие киокусинкай Мира. Развитие киокусинкай в России, в Красноярском крае. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента. Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

Общая физическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап.

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

Основные направления тренировки.

Занятием спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих

упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ. Первый этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Киокусинкай

10 КЮ - белый пояс

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката

Тайкеку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

1. Выполнение базовой канонизированной техники без партнёра. Кихон как процесс формирования «тела – оружия», овладения боевым арсеналом каратэ и наладки «боевой машины». Кихон как результат кристаллизации опыта мастеров, отбора и стилевой канонизации техники школы. Кихон как фундаментальный метод традиционного обучения – выполнения «идеальной» техники в «идеальных» условиях.

2. Основные требования к выполнению техники в форме кихона

а) Устойчивая позиция и динамическое равновесие во всех фазах движения.

б) Координация движения с дыханием (пассивная фаза – вдох, активная – выдох).

в) Правильная форма техники.

г) Реальная мощь техники, обусловленная особым распределением потока энергии по фазам движения:

- взрывное начало (посыл из тандэна) в свободном от напряжения стартовом положении;

- максимальное (почти мгновенное) ускорение;

- кратчайшая сфокусированная концентрация силы на цели (с последующим почти мгновенным сбросом напряжения).

3. Основные задачи в постановке качественной техники и методы тренировки.

а) Изучение классических стоек, базовых перемещений и поворотов.

б) Контроль дыхания в ходе выполнения техники.

в) Выполнение движений, правильных по форме, с предусмотренной траекторией и полной амплитудой.

г) Разделение движения по фазам (от 2-х до 5-ти), поэтапное сокращение числа фаз и переход к слитному исполнению – в медленном, умеренном и быстром темпе с постепенным увеличением концентрации.

д) Последовательное, контролируемое и дозированное ускорение в каждой фазе движения (максимальное в конечной точке). Постепенное

приближение начала ускорения к исходному положению (вплоть до взрывного старта и молниеносного завершения).

е) Длительное удержание конечной сфокусированной концентрации (например, начиная с 5 или 3 счетов) с постепенным сокращением времени удержания (вплоть до мгновенной фокусировки выброса энергии).

ж) Постоянный контроль за сбросом напряжения сразу после сфокусированной концентрации.

4. Специальные задачи в достижении высокого качества техники и дополнительные методы тренировки.

а) Для освоения правильной формы движения – выполнение его медленно и без концентрации.

б) Для достижения скоростной выносливости (при сохранении формы) – выполнение техники с полной амплитудой и фокусировкой концентрации в режиме серий (например, из 2-3 повторений) и суперсерий (например, от 1 до 5 и от 5 до 1 повторения или другие варианты). Последний удар в серии целесообразно акцентировать с Киай.

в) Для достижения силовой выносливости – длительные периоды ритмичного повторения техники с максимальной амплитудой, скоростью и силой при реальном сохранении формы.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста
Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (Лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах. (Турник, брусья)
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

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

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

10-й КЮ - белый пояс

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката

Тайкеку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й КЮ - белый пояс

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку. Ката Тайкёку соно ни. Дыхание Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзедан-укэ, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзедан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и закрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

1. Преимущество с кихоном в обучении ката.

Кихон – основа и «строительный материал» для ката. Общность базовых методов в основании техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

2. Основные требования и критерии качественного выполнения ката.

Задачи поэтапного овладения каждой «формой».

а) Знание текста ката, канонизированных в школе Кёкусинкай ИФК (включая темп и ритмику, свободы дыхания, Киай, стандартные формы начала и завершения комплекса).

б) Качество техники, соответствующие стилевым канонам школы.

в) Понимание смысла всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей. От старших поясов требуется понимание психофизиологических механизмов и медитативной природы ката.

г) Реальное, исполнение боевого духа, выполнения ката. Убедительное («артистичное») выражение мощи карате Кёкусинкай, энергетический подъем и активно – медитативное состояние сознания.

3. Специфические для ката учебные задачи и этапы их решения.

а) Создание целостного представления об уникальном характере и назначении каждой «формы».

б) Установление правильного ритма в отдельных комбинациях на основе единых установленных принципов. Усвоение основных норм пропорциональной группировки элементов, выражаемых в условных единицах времени (мысленный счет):

- выполнение медленных движений – на 4 счета;
- выполнение умеренных движений – на 2 счета;
- выполнение быстрых движений – на 1 счет (обычно на 1 шаг перемещения или поворот);
- группировка 2-х быстрых движений в одной позиции – на 1 счет (типа «блок + удар», освобождение от захвата – блок, 2 удара и др.).

в) Осмысленная группировка комбинаций, соответствующих основным завершённым фазам боя с выделением в приемах главных акцентов.

г) Установление общей правильной ритмики при соблюдении общепринятого темпа исполнения, т.е. Б 1-2 сек. в соотношении с границами

временного эталона ИФК . Скоростное выполнение техники соответствует реальности боя. Иные темпы связаны с особыми дидактическими задачами.

Психологическая подготовка.

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости:

- равномерный и попеременный бег по пересеченной местности;
- чередование ходьбы и бега;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- походы;
- прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и

на дальность; упражнения по полу на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Третий год обучения

Теоретическая подготовка

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Лыжная подготовка, плавание.

Методические приемы обучения основам техники каратиста:

- изучение базовых стоек каратиста;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- боевая стойка каратиста;
- передвижение в базовых стойках;
- передвижение выполнения базовой программной техники;
- перемещения в боевых стойках;
- боевые дистанции.

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

10-й КЮ - белый пояс

Как складывать кимоно.

Как правильно носить кимоно.

Значение Кёкусинкай.

Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки

Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками

Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами

Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан.

Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката

Тайкеку соно ити.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения

10 отжиманий на сэйкэн.

20 подъемов туловища.

4 движения в одном растягивающем упражнении.

9-й КЮ - белый пояс

История Кёкусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дат,

Удары руками

Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами

Тюдан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкёку соно ни.

Дыхание

Ногарэ.

Санбон кумитэ

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзедан-уке, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку

Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзедан), Маэ-гэри тюдан тюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения

15 отжиманий на сэйкэн.

25 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

8-й КЮ - голубой пояс

Стойки Киба-дати.

Примечание Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

Удары руками

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ гэдан-барай.

Удары ногами

Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката

Тайкеку соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.

а) Вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки их в кихоне (подготовительные или сопутствующие).

б) Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном (строго определенном) темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.

в) Использование метода наращивания «цепи»- технических элементов, комбинаций и комбинационных групп – для надежного закрепления ритмизованного текста ката.

г) Ритмизованное скандирование (на «Осу») всех акцентируемых технических (быстрых) действий для формирования верного ощущения темпа и ритма ката, чувства «текучей формы».

Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующие скандирования вне выполнения текста ката (без) движений в заданной позиции, в ходе отжиманий или приседаний в установленном темпе и ритме и т.п.).

д) «Официальное» исполнение ката, предназначенное для квалификационных экзаменов и соревнований. Ката исполняется в полной тишине (без сопения и иных призывов дыхания) с выполнением Киай и Ибуки в предусмотренных местах и соблюдением временного регламента. Достижение высокого качества – венец систематической (длительной и кропотливой) работы над ката.

Психологическая подготовка.

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на

гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе

Первый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
Упражнения на равновесие и точность движений.
Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.

Упражнения на формирование правильной осанки.
Лазание, перелазание, переползание.
Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
Упражнения на гимнастической стенке.
Упражнения с отягощениями.
Упражнения с сопротивлением.
Упражнения с грузом.
Метания набивного мяча, теннисного мячика.
Упражнения для укрепления положения "моста".
Упражнения на скорость.
Упражнения на общую выносливость.
Легкоатлетические упражнения
Спортивные и подвижные игры.
Плавание.
Лыжи.
Туристические походы.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

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

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста.

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

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций.

Контрудары. Контратаки.

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

7-й кю - голубой пояс

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ кибэ-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами

Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити

Дыхание

Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан туюсоку. Миги маэ-гэри тюдан туюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и закрытие.

Кумитэ Дзию Кумитэ

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

6-й кю – желтый пояс Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни

Рэнраку

Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (10 боев)

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов, с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

- Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках, метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, плавание.

Подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

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

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка.

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из

важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.
Упражнения с грузом.
Упражнения для укрепления положения «моста».
Упражнения на скорость.
Упражнения на выносливость.
Легкоатлетические упражнения
Спортивные и подвижные игры.
Плавание.
Лыжи.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, формальные упражнения «ката». Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста.

Изучение стоек каратиста.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Боевая стойка каратиста.

Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

5-й кю - желтый пояс

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сэтэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан,

Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию кумитэ (12 боев).

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

45 подъемов туловища.

40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

40 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

50 подъемов туловища.

50 приседаний.

10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

Подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

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

Психологическая подготовка.

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Третий год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

Общая и специальная физическая подготовка

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы детей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Гигиена одежды и обуви стрелка. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма стрелка-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц лица и головы, верхних и нижних конечностей, кислородные коктейли).

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

Общая физическая подготовка

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

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

5-й кю - желтый пояс

Стойки

Мороаси-дати.

Удары руками

Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки

Сэтэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами

Тюдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката

Пинан соно сан.

Рэнраку

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию кумитэ (12 боев).

Упражнения

- 35 отжиманий на сэйкэн.
- 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.
- 45 подъемов туловища.
- 40 приседаний.

Примечание

Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками

Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки

Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами

Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката

Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения

- 40 отжиманий на сэйкэн.
- 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.
- 50 подъемов туловища.
- 50 приседаний.
- 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

Восстановительные мероприятия

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание.

Подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки. Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Четвертый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы

Успехи российских каратистов на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Краткий обзор за рубежом.

Участие российской национальной команды по киокусинкай в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Общая и специальная физическая подготовка

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке каратистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники броска. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовки. Примерные соотношения общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке каратистов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей.

Краткие сведения о строении и функциях женского организма

Конституционные маркеры, динамика их развития среди мужчин и женщин. Особенности строения женского организма. Особенности

двигательного аппарата и развития физических качеств. Особенности развития физических качеств. Вегетативные функции женского организма.

Дневник самоконтроля.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика на занятиях киокусинкай. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

Планирование спортивной тренировки

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка каратиста

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

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

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

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

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

Боевая стойка каратиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука +нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

3-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

Ката

Пинан соно ён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

60 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й кю - коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути.
Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренера-преподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и

круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

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

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

Инструкторская судейская практика

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

Пятый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

Общие сведения об истории развития киокусинкай

Успехи российских каратистов на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Краткий обзор за рубежом.

Участие российской национальной команды по киокусинкай в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

Общая и специальная физическая подготовка

Содержание общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения его спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке каратистов для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости и освоения основных элементов техники броска. Средства и методы оценки состояния общей и специальной физической подготовки. Примерные соотношения общей физической и специальной физической

подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации спортсмена. Анализ контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке каратистов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей.

Краткие сведения о строении и функциях женского организма

Конституционные маркеры, динамика их развития среди мужчин и женщин. Особенности строения женского организма. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Особенности развития физических качеств. Вегетативные функции женского организма.

Дневник самоконтроля.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика на занятиях киккусинкай. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

Планирование спортивной тренировки

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка каратиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением

собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

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

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

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

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

Боевая стойка каратиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука +нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

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

Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

3-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки

Какэ-дати.

Удары руками

Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки

Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами

Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), Аго-гэри.

Ката

Пинан соно ён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ

Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения

45 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд.

70 подъемов туловища.

61 приседаний.

15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание

Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й кю - коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками

Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути.

Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами

Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката

Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку

С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения

50 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд.

100 подъемов туловища.

70 приседаний.

20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии

Примечание

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники.

Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренера-преподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

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

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

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

Инструкторская судейская практика

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт

приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека.

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

К питанию каратиста предъявляются большие требования. Рацион каратиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок каратист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал. На 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для каратиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

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

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

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в каратэ. Постепенно физическая подготовленность каратиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Самостоятельная тренировка каратистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые

вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объем тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена кикбоксинга.

На занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться губительным.

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовки. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метания набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранения устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.
- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Киокусинкай

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 2-му и 1-му стилевым ученическим разрядам (2-1кю):
Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

-статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
-отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

-медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

-под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

- прямые и круговые удары руками:
 - стоя на месте выполнение удара на один счет;
 - индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
 - выполнение ударов в паре по макиваре;
 - индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;
- серии ударов руками:
 - индивидуальное отработка серий ударов перед зеркалом;
 - в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
 - в паре выполнение ударов по макиваре;
 - выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
 - индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
 - выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
 - в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;
- прямые и круговые удары ногами:
 - индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
 - индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
 - в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
 - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
 - выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;
 - стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
 - в боевой стойке скоростное
 - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;
 - в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;
- удары ногами в различных перемещениях:

-выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

-выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

-выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

-упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

-стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

-стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

-стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

-выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

-в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);

-стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- блоки в различных перемещениях:

-координация защитных действий с различными перемещениями;

-выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

-выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

-свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение базовых ката:

-выполнение ката по элементам;

-выполнение ката в замедленном темпе;

-выполнение ката в «зеркальном» варианте;

-разбор темпо - ритмического рисунка ката;

-выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

-бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;

-бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

-бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;
- работа в парах с решением конкретной технической задачей;
- бои на наработку «чувства времени» и т.п.

Совершенствование технической элементов 11-3 кю.

Новые движения:

Ката (коричневый пояс 2-1 кю)

Пинан – 2 –5 Ура;
 Тэншо. Гекусай – шо;
 Сайфа;
 Тэки – 1;
 Тайкиоку с шестом;
 Сэйенчин;
 Гарю;
 Сэйпай;
 Канку;
 Сусихо.

Основы профессионального самоопределения

Дальнейшее формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с ведущими тренерами-преподавателями, введение в педагогическую профессию. Психологическое тестирование.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Специальные навыки

Изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

Судейская подготовка

Одной из функций школы олимпийского резерва является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по киокусинкай.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся должны овладеть принятой терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения

тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Специальные навыки (для всех групп)

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

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

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

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий (для всех групп)

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения.

Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика.

Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. Каратэ составляют следующие разделы: лайт-контакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же, на наш взгляд, подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма.

При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?»

Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке.

Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

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

Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях каратэ.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности.

Другая причина это - влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного каратэ, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

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

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

*Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом
(для всех групп)*

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

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

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

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

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног (для всех групп)

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

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

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

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

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

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

4.2 Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

соревновательной

	деятельности, самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, повиду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

	подготовка			Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

У ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай»

К организационным особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката» и «весовая категория» относятся:

- различие минимальных сроков для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- различие сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- различное количество контрольных и основных соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- различное процентное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- различное количество часов на виды спортивной подготовки и иные мероприятия в годовом учебно-тренировочном плане;
- различие приемно-переводных нормативов физической подготовки для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Различие спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «ката» и «весовая категория» с точки зрения методико-педагогического подхода обусловлено принципиальным отличием правил спортивных соревнований по этим дисциплинам. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «ката» требуется доскональное знание содержания ката вплоть до мельчайших нюансов, понимание критериев оценки выступления судьями, отличная базовая техника и базовые стойки, баланс и чувство ритма (для категории «ката-группа» еще и синхронность), артистизм. Для обучающихся и выступающих по дисциплине «весовая категория» требуется в первую очередь боевая подготовка, включающая эффективную ударную технику, технику перемещений и защит, закаленное (набитое) тело, тактическую грамотность, психологическую устойчивость, высокие скоростно-силовые качества, специальную выносливость, умение взаимодействовать с секундантом.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,

а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай».

5.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай».

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с планируемой программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по кюкусинкай допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; - проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Все неприятности, связанные с травмами, можно избежать при строгом соблюдении правил техники безопасности. Причинами травматизма во время проведения занятий по кюкусинкай являются:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, нарушение принципа постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, снижение качества разминки и др.);
- незнание или несоблюдение правил самостраховки, неправильная или несвоевременная страховка;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск тренером к

занятиям и соревнованиям лиц, не прошедших предварительное медицинское обследование; преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний; отсутствие или неправильная врачебная рекомендация).

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по киокусинкай к тренерам и занимающимся предъявляются определенные требования.

Требования к тренерскому составу:

- необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннегораспорядка в спортивном сооружении;
- ознакомить всех занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном сооружении;
- спортивные занятия проводить в строгом соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- за 30 минут до начала занятий по расписанию необходимо быть на рабочем месте;
- иметь рабочие планы и конспекты проводимых занятий, составленных с учетом уровня подготовленности занимающихся;
- контролировать приход в спортивный зал и уход из него занимающихся при проведении занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- перед началом тренировочных занятий проводить тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий места проведения занятий необходимым требованиям;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма во время проведения занятий;
- строго контролировать занимающихся во время занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- обучать безопасным техническим действиям, соответствующих уровню подготовленности занимающихся, строго придерживаясь принципов доступности и последовательности освоения действий;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных действий;
- во всех случаях подобных нарушений проводить с виновными беседы, воспитывая у занимающихся взаимное уважение;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми медикаментами и принадлежностями для оказания первой помощи.

Требования к занимающимся:

- каждый занимающийся должен иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

- на занятия приходите только в дни и часы, соответствующие расписанию занятий;

- все занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму

- вход

занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по киокусинкай проходят только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером;

- выполнение бросков при разучивании и их совершенствовании необходимо осуществлять в направлении от центра татами к краю;

- при проведении тренировочных схваток по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу;

- после окончания занятия занимающиеся организованно выходят из спортивного зала под контролем тренера.

VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован

Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

6.2 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№п/	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный(женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

6.3 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.4 Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Литература

1. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. - Мн.: Современный литератор, 2001. - 288 с.
2. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
3. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003.
4. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. - Мн.; ООО «Вида-Н», 2002. - 352с. - (Стратегия силы),
5. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 256 с.: ил.
6. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с., ил. - (Наука - спорту).
7. Всероссийский реестр видов спорта 2022.
8. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 112 с. - (Наука - спорту).
9. Гагкин Е. Я. Букварь самбиста. - М.: «Лист», 1997. - 176 с.
10. Гогунев Е. ЕЕ, Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «академия», 2000. - 288 с.
11. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
12. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масу та цу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.ё
13. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
14. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с., ил.
15. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -208 с., ил.
16. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.:Гуманист, изд. центр. ВЛАДОС, 1998. - 480 с.: ил.
17. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. -М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
18. Запрещенный список 2022 года. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. World Anti-doping Agency.
19. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
20. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. - М.: «ПИСАН», 2000. - 352 с.

21. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.: ил.
22. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 192 с., ил.
23. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 188 с., ил.
24. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 272 с.
25. Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б. Потомки Геракла. - Пермь: Кн, Изд-во, 1991. - 262 с. - (Подросткам и молодежи).
26. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 144 с., ил.
27. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 120 с. - (Библиотечка тренера).
28. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод, пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
29. Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Terra-Спорт, 2000,
30. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
31. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с: ил.
32. Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
33. Методический сборник № 2. (Методическое пособие) - МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУ ДОД ДЮСШ «Киокушинкай каратэ»; Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края, 2008. - 235 стр.
34. Методический сборник ДЮСШ № 7 города Перми - Пермь: Комитет по образованию и науке администрации г. Перми; МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа Кёкусинкай каратэ № 7» города Перми, 2002.
35. Микиртумова О. В., Титков И. В., Зобачева А. Б. Теоретический экзамен. (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров) - Пермь: МОУ ДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ОО «Федерация Киокушинкай каратэ Пермского края», 2011. - 68 стр.
36. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб, пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
37. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 204 с. (Наука - спорту)
38. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с

- англ. / Предисл. А. В. Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
39. Общероссийские антидопинговые правила. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 года № 464.
 40. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.: ил. - (Профессия - тренер).
 41. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125.
 42. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2000.-160 с.
 43. Ояма М. Классическое каратэ / Масутацу Ояма; [пер. с англ. М. Новыша]. -М.: Эксмо, 2007. - 256 с.: ил. - (Боевые искусства).
 44. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
 45. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
 46. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
 47. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.
 48. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с.: ил.
 49. Перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. Утверждены приказом Министерством спорта Российской Федерации № 893 от 15 ноября 2021 г.
 50. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. - 96 с.: ил.
 51. Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 56 с.: ил.
 52. Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. - Новосибирск: 1997.- 136 с.
 53. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. 3-е изд. - М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. - 152 с.
 54. Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 208 с.: ил. - (Профессия - тренер).
 55. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. - 208 с.
 56. Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.

57. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с. (Библиотечка тренера)
58. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 402 от 8 июня 2021 г.).
59. Порядок проведения обязательного допингового контроля. Утвержден приказом Минспорттуризма от 13 мая 2009 года № 293.
60. Правила вида спорта «Киокусинкай». - Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Ассоциация Киокусинкай России. / Авт.- сост. К. В. Белый, Р. Г. Габбасов, Б. В. Глушенков, Н. С. Демченко, А. Ю. Михайлова, С. Г. Суворов. - Москва, ООО «Принтграфик», 2010. - 36 стр.
61. Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. - СПб.: Питер, 2001. - 512 с.: ил.
62. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта, 1998.- 208 с.
63. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я - Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). - М.: 2010. - 64 с.
64. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я - Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). / Авт.-сост. Алымов А. Н., Брагина Е. А., Сенчурин С. В. - Пермь: ООО «АЛЕКС-ПРЕСС», 2011,- 136 с.
65. Сенчурин С. В., Гостев С. А., Артюшков Ю. А., Клюкина С. В. Техническая программа (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров) - Пермь: МБОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми; РОО Федерация Киокусинкай Пермского края, 2014. - 68 стр.
66. Сенчурин С. В., Гостев С. А., Клюкина С. В. и др. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта. Вид спорта: киокусинкай. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2017 - 116 стр.
67. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -424 с.
68. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. - М.:Физкультура и спорт, 1998. -412 с., ил.
69. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
70. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 (с изменениями согласно приказу Минспорта РФ № 575 от 7 июля 2022 г.).

71. Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. - М.: ТЕРРА, 1997. - 144 с.: ил. - (Здоровый образ жизни).
72. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб, пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». - М.: Просвещение, 1989. - 210 с.: ил.
73. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай». Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2022 года № 989.
74. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: «ПИСАН», 2001. - 400 с.
75. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). - М.: «ПИСАН», 2000. - 432 с.
76. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. -192 с.
77. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. - М.: Изд- во ЭКСМО-Пресс, 2000. - 824 с., ил.
78. Шестопалов С. В. Физические упражнения. - Ростов н/Д: Изд- во «Проф- Пресс», 2001. - 192 с., ил