

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва города Минусинска им.В.П.Щедрухина»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»
«22» мая 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»
В.Б. Лисина
«22» мая 2024 г.
Приказ от «22» мая 2024 г. № 189



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»**

Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Киокусинкай»
(приказ Минспорта России от 15 ноября 2022 № 989,
с изменениями от 08.11.2023 № 788)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (далее – Программа) в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; нормативными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки; санитарными нормами и правилами; иными документами.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989 (далее – ФССП).

2. 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.

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
			мин.
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

На основании пункта 3.8. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

1) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не должна превышать двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся (спортсменов), имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта;

2) при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися (спортсменами) из разных тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

3) Учитывается возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других спортивных организаций;

4) Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий или перевод на самостоятельную подготовку в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В таблице представлены объемы учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах для каждого этапа подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832

Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;
- на этапе высшего 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.

Учебно-тренировочные занятия

Применяются формы учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливается в астрономических 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;
- на этапе высшего 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.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов приведённых в федеральном стандарте спортивного мастерства

N 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и	-	14	18	18

	(или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», осуществляется 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.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор занимающихся в спортивные сборные команды. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются спортивные сборные команды, отбираются спортсмены для участия в главных соревнованиях.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых показать обучающимся наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

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.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	2	2

Работа по самостоятельным и индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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;
- на этапе высшего 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.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------

п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-30	20-25	10-20	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-24	18-26	20-27	20-28	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-10	6-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	34-44	36-46	38-48	40-50	40-50	40-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1-3	1-3	5-10	6-15	6-15	3-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-54	45-50	30-40	20-30	15-25	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	22-28	24-30	26-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	5-10	6-10	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	20-25	22-27	25-30	20-25	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	15-25	20-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	3-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования	Этап высшего спортивног
	до года	свыше	до трех	свыше		

Виды подготовки и иные мероприятия	года	лет	трех лет	спортивного мастерства	о мастерства		
	недельная нагрузка в часах						
	4,5	6	8	10	12	16	
	максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия						
	2	2	3	3	4	4	
Для спортивной дисциплины «ката»							
1	Общая физическая подготовка	89	88	96	78	75	92
2	Специальная физическая подготовка	44	78	96	120	144	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	17	36	50	83
4	Техническая подготовка	91	128	170	234	268	341
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	5	6	21	31	50	83
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	8	10	12	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные тестирование и контроль	5	6	8	11	25	41
	Всего в год	234	312	416	520	624	832
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1	Общая физическая подготовка	119	147	133	120	144	150
2	Специальная физическая подготовка	54	78	104	135	168	249
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	25	36	50	75
4	Техническая подготовка	49	69	96	135	131	124
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	5	6	38	68	87	175
6	Инструкторская и судейская практика	-	3	8	10	19	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные тестирование и контроль	5	6	12	16	25	42
	Всего в год	234	312	416	520	624	832

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, исходя из астрономического часа (60 минут). Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина» ежегодно.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

7. Календарный план воспитательной работы (приложение №1)

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2)

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность занимающихся, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по прыжкам на батуте. В соответствии с ними занимающиеся несут ответственность за:

- ✓ знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- ✓ доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- ✓ все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- ✓ информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- ✓ знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и занимающимся, в подготовке которых он участвует;
- ✓ сотрудничество при тестировании занимающихся;
- ✓ использование своего влияния на занимающихся, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в прыжках на батуте.

Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности занимающихся, тренеров-преподавателей и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в

спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга занимающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

В п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил сказано, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий **направлена на решение таких задач:**

- ✓ формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- ✓ опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- ✓ раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- ✓ формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- ✓ воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- ✓ пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- ✓ повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на этапе начальной подготовке (свыше года) должны овладеть:

- ✓ терминологией киокусинкай;
- ✓ командами для построения, отдача рапорта, проведение строевых упражнений;
- ✓ обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть:

- ✓ обязанностями помощника тренера на занятиях;
- ✓ ведение дневника спортсмена;
- ✓ способностью наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;
- ✓ умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия;
- ✓ основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- ✓ изучение основных правил соревнования, овладение основными навыками судейства, ведение судейской документации.

На учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) должны овладеть:

- ✓ привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники;
- ✓ изучение правил соревнований;
- ✓ привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей;
- ✓ ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь:

- ✓ подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,
- ✓ правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
- ✓ помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- ✓ самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей;
- ✓ проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе спаррингов, «открытых рингов» в роли бокового арбитра, судьи-информатора.

Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства должны уметь:

- ✓ проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- ✓ участвовать в судействе соревнований на муниципальном уровне в качестве бокового судьи;
- ✓ выполнять обязанности судьи-секретаря.

Инструкторская практика имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям.

Год подгот	Этап начальной подготовк	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
------------	--------------------------	---	--

овки	и	Содержание	
1	–	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи и рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	1. Проведение учебно - тренировочных занятий в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах.
2	–	Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия подготовительной, основной и заключительной частями.	2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
3	–	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов, умение рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия	2. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися. 3. Умение охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости), объяснить с какой интенсивностью работать.
4	–	Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки тренером- преподавателем.	4. Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл. 5. Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
5	–	Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. Анализ проведения занятий.	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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".

Лицо, желающее заниматься в спортивной школе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для обучения дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся (спортсмены) проходят углубленный медицинский осмотр.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимся (спортсменами) медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) раз в год;
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающегося (спортсмена) на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием обучающихся (спортсменов) и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- ✓ рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- ✓ планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- ✓ применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.
- ✓ По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного

аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	2 раза в год
Рекомендации по организации рационального сбалансированного питания	постоянно
Рекомендации по организации оптимального режима дня, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов	постоянно

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

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

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

Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований Членов сборной команды КК	2 раза в год
	1 раз в 6 месяцев

Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (Смена двигательной деятельности, активный отдых)	по необходимости
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

✓ изучить антидопинговые правила;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году и третьем году;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме. Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай».

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта, спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «киокусинкай». Невыполнение требований, указанных в программе основание для отчисления обучающегося(часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (все года обучения)

№ п/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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
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 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	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 зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине		-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для всех этапов распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера к его освоению.

Программа обучения на этапе начальной подготовки

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки.

Обще-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

Ходьба: Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полу приседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со с крестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с за хлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полу приседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со 91 сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи, махом и толчком. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках 92 переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полу-шпагате и шпагате.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечах; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полу-шпагат; наклоны и прогибы в полу-шпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полу-наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полу-наклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в

скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование («зеркало»). Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки

Период до одного года обучения

Дисциплина и правила поведения на занятиях по киокусинкай.

Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Как складывать доги и завязывать пояс. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности во время следования на тренировку и домой. Безопасное поведение на улице. Основы правил дорожного движения.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

Влияние занятий спортом на организм человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ.

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя.

Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

Период свыше одного года обучения Общее понятие о каратэ. Что такое каратэ. История возникновения каратэ. Масутацу Ояма – основатель киокусинкай. Личные качества человека, занимающегося каратэ.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта в России. Программ нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Этикет додзэ. Понятия «додзэ» и «этикет». Разделы этикета додзэ. Ритуал проведения занятия. Требования к внешнему виду и поведению спортсмена. Значение «осу».

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Вредные привычки – враги каратиста. Перечень вредных привычек. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

Терминология. Форма для занятий. Дыхание (син-кокую, ногарэ). Части тела. Стороны (правая, левая). Виды спарринга. Уровень квалификации.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Период до одного года обучения

Содержание обучения заключается в последовательном изучении десяти тренировочных комплексов, состоящих из элементов кихона, физических упражнений, теоретических вопросов. Цель обучения на этом этапе – наработка в игровой форме необходимой базы для ударной биомеханики, развитие координации при выполнении одиночных и комбинированных движений, ознакомление обучающихся с терминологией киокусинкай.

1-й комплекс

Сидзэнтай. Естественная позиция. Правильное положение рук, правильный замах, правильное положение стоп, «осу» при опускании рук вниз.

Сэй-дза – позиция сидя на пятках.

Моротэ-цуки. Правильное хикитэ. Уровни ударов – дзэдан, тюдан, гэдан. Удары наносить в один заданный уровень. Кулаки бросать.

Упор лёжа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 10 секунд. Уметь правильно сжимать кулак. Корпус прямой, без прогиба.

Отжимания на ладонях. Выполнить 3 раза.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 10 раз.

Приседания. Руки за головой, пятки не отрываются от пола. Выполнить 10 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить правой рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится слово «каратэ»?

2-й комплекс

Ёй. Позиция готовности. Правильный выход в позицию.

Утихатидзи-дати. Стопы повернуты внутрь под 45°. Колени немного согнуты.

Сэйкэн-цуки. Правильно сжатый кулак. Правильное хикитэ, локти скользят по ребрам. Поворот таза и корпуса в ударе. Не выводить плечо вперед. 3 уровня ударов.

Упор лёжа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 20 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 12 раз.

Приседания. Выполнить 15 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить левой рукой на расстояние не менее 2 м.

Теоретический вопрос. Как переводится «каратэ-до»?

3-й комплекс

Хэйко-дати. Стойка с параллельными ступнями для ударов ногами вперед.

Комбинация из трех ударов моротэ-цуки: а) дзёдан + тюдан + гёдан; б) гёдан + тюдан + дзёдан. Выполнять под счет и по команде «мугорэ».

Хидза-гэри. Выполнять из хэйко-дати. Команда «кэри-но ёй» – руки к голове. Вынос бедра при ударе коленом. Стопа в положении хайсоку.

Упор лёжа с опорой сэйкэн на доски. Выполнять в течение 30 секунд.

Отжимания на ладонях. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 15 раз.

Приседания. Выполнить 20 раз.

Метание мяча на дальность. Бросок выполнить правой рукой и сразу же левой рукой, затем наоборот. Расстояние не менее 3 м.

Теоретический вопрос. Как называется стиль каратэ, которым ты занимаешься?

4-й комплекс

Нихон-цуки. Два удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки на один счет в один уровень. Три уровня ударов.

Гёдан-барай. Поворот корпуса при блоке, вторая рука закрывает пах.

Отжимания на ладонях. Выполнить 12 раз.

Упражнение на пресс. Подъем прямых ног до вертикального положения из исходного положения лежа на спине, руки под ягодицами. Выполнить 20 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 5 раз. Руки в боевом положении.

Метание мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить правой и левой рукой.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку (снаружи и изнутри), по ногам. 2-й партнер: защита щитом и мечом-макиварой.

Теоретический вопрос. Счет от 1 до 10 на японском языке.

5-й комплекс

Кумитэ-но камаэ. Правильное положение стоп, туловища и рук. Правильное распределение веса. Правильное распределение тонусов и зон расслабления.

Самбон-цуки. Три удара сэйкэн-цуки со сменой уровня на три счета и на один счет: а) дзёдан + тюдан + гёдан; б) гёдан + тюдан + дзёдан.

Отжимания на ладонях. Выполнить 15 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 5 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 7 раз. Руки в боевом положении.

Метание мяча в цель. Расстояние до цели 4 метра, площадь цели 1 м². Бросок выполнить правой рукой и сразу же левой рукой, затем наоборот.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака одиночными ударами сверху, сбоку, по ногам. 2-й партнер: защита щитом + ответный удар.

Теоретический вопрос. Как зовут основателя киокусинкай каратэ?

6-й комплекс

Дзэнкуцу-дати. Правильная длина, ширина, положение стоп, распределение веса. Задняя нога прямая. Выход в дзэнкуцу-дати через ёй и правильный возврат в сидзэнтай. Выход в стойку выполнять без гэдан-барай, руки на поясе. Левая и правая стойки.

Кин-гэри. Выполнять из хэйко-дати. Хлест голени. Стопа в положении хайсоку.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 5 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 7 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 10 раз. Руки в боевом положении.

Мяч. 1-й партнёр бросает во 2-го партнера, 2-й партнер защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнёр атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ), отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, ути-укэ, гэдан-барай).

Теоретический вопрос. Почему важно иметь цель?

7-й комплекс

Выход в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай. Левосторонняя и правосторонняя стойка. Комбинация: хидза-гэри + кин-гэри (одной ногой). Показать два четких удара из сидзэнтай на два счета.

Маэ-кэагэ. Выполнять из хэйко-дати. Стопа в положении туюсоку. Нога прямая.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 7 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 10 раз.

Выпрыгивания из полуприседа. Выполнить 15 раз. Руки в боевом положении.

Мяч. Двое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнёр атакует колющими ударами в живот, 2-й партнер защищается щитом-макиварой (в форме сото-укэ) + контратака, отбивает удары мечом (в форме сото-укэ, ути-укэ, гэдан-барай) + контратака.

Теоретический вопрос. Как обращаться к учителю и к старшему на тренировке?

8-й комплекс

Сэйкэндзэдан-укэ. Правильная работа рук, таза, корпуса.

Хидза-гэри, кин-гэри из дзэнкуцу-дати. Выполнять на месте под счет.

Сотомаваси. Выполнять из хэйко-дати.

Передвижение в дзэнкуцу-дати вперед-назад и поворот на 180°. При движении вперед стопа передней ноги разворачивается только в конце шага.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 10 раз.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 15 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 1 раз. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Мяч. Трое бросают мячи в одного противника, который защищается перемещениями и уклонами.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, если опоздал на тренировку?

9-й комплекс

Комбинация: хидза-гэридзедан + кин-гэри в дзэнкуцу-дати на месте. Два удара на один счет с возвратом в дзэнкуцу-дати после первого удара.

Утимаваси. Выполнять из хэйко-дати.

Передвижение в дзэнкуцу-дати вперед-назад и поворот на 180° с ударами руками и блоками. Выполнять с моротэ-цуки, ой-цуки, гяку-цуки, дзедан-укэ, гэдан-барай.

Иппонкумитэ №№ 1, 2. Выполнять без партнера (за нападающего и защищающегося) и в паре с партнером.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 12 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 2 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Мяч. Перестрелка мячами в парах (дуэль). Каждый старается попадать в противника и уклоняться от его бросков.

Поролоновый меч. 1-й партнер: атака ударами сверху, сбоку, колющими ударами. 2-й партнер: защита перемещением + контратака.

Теоретический вопрос. Как правильно завязывать пояс?

10-й комплекс

Передвижения в дзэнкуцу-дати вперед-назад с ударами ногами. Выполнять с хидза-гэри, кин-гэри, маэ-кэагэ, сотомаваси, утимаваси.

Тайкёкусонити. Следить за сохранением ширины стойки. Правильно перемещать ногу при поворотах.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 15 раз.

Подтягивания на перекладине. Выполнить 3 раза. При подтягивании подбородок должен подниматься выше перекладины.

Упражнение на пресс. Подъемы туловища из исходного положения лежа, руки в замке на затылке, ноги согнуты, стопы не зафиксированы. Выполнить 20 раз.

Стойка на руках у стены. Выполнять 20 секунд без поддержки.

Гибкость. Из седа ноги врозь широко достать пол головой. Стремиться достать пол грудной клеткой.

Поролоновый меч. Обоюдный бой с мечами и щитами-макиварами.

Теоретический вопрос. Что нужно сделать, чтобы сдать на черный пояс?

Период свыше одного года обучения

Базовая техника

10 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 8 лет).

9 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 9 лет).

Техника для спарринга

На стадии первоначального освоения техника выполняется по воздуху, макиварам и мешкам под счет. После формирования правильного навыка техника

отрабатывается в паре с партнером в легкий контакт под счет и самостоятельно. Тренер должен дать четкие инструкции и внимательно контролировать выполнение задания, при этом на спортсменах в обязательном порядке должно быть надето защитное снаряжение.

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Ойаси, ойсагари (приставные шаги вперед-назад, влево-вправо).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус). Хидза-гэри (в корпус). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэданмаваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри в бедро).

Блокировки. Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваси-гэри). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, маэ-гэри, хидза-гэри,). Боковая сторона корпуса, плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэданмавасигэри). Голова (удары ногами).

Тактическая и психологическая подготовка на этапе начальной подготовки

Период до одного года обучения (только дисциплина «категория»)

При выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы. Усвоение базовых навыков маневрирования, атаки, защиты, контратаки происходит и при выполнении парных упражнений с поролоновым мечом в комплексах №№ 4-10.

Период свыше одного года обучения

Тактическая подготовка тесно переплетается с технической и ведется стадийно. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). Параллельно изучаются варианты контратак.

Тактическая подготовка в спаррингах по заданию и свободных спаррингах заключается не только в обучении наносить одиночные удары и их комбинации, защищаться от атак противника и выполнять контратаки, но и в обучении перемещению в бою.

Под наблюдением тренера выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снаряженные перчатки, щитки на голень и подъем стопы, паховые раковины для мальчиков, нагрудники для девочек) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности учеников ее арсенал должен расширяться. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать противника, не давая ему возможности отдохнуть и готовить собственные атаки. Надо учить детей быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. За счет опережающих действий вырабатывается

навык психологического подавления противника, параллельно развивается специальная выносливость.

Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным. Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Задания на выведение партнёра из состояния баланса боевой стойки (переталкивание). Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Обоюдный спарринг с заданной техникой. Обоюдный спарринг с произвольной техникой.

Программа обучения на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки

Обще подготовительные развивающие и координационные упражнения

1. Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов.

Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены). Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении лежа. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Парные упражнения. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разно-ритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него).

Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3). Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиванием и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Много скоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

Упражнения на местности для развития силы и ловкости. Залезание на деревья (с сучьями, без сучьев), крутые склоны, небольшие скалы. Передвижение по

растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног. Бег по пересеченной местности с отягощением в руках. Метание камней различной величины и формы на дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной покрышки (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной крышке.

2. Легкоатлетическая подготовка

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голени назад; бег с выбрасыванием ступней наружу; бег с широким разведением коленей; бег с движением коленей внутрь; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх с проскоками на толчковой ноге; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаге»); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование («набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м; 4×25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок с приземлением на две ноги;

подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голеней назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

Метания. Техника дальнего метания (исходное положение для метания, отведение руки, скрестный шаг при разбеге). Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега. Метание теннисного мяча на точность (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень). Метание гранаты. Броски набивного мяча различными способами из различных положений. Толкание металлического ядра одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; на месте; в перемещении; после кувырка; после вращения.

1. Гимнастическая подготовка

На гимнастической стенке: висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания.

На гимнастической скамье: прыжки через скамью, ползание, силовые упражнения.

На балетном станке: растяжки, наклоны, перемахи.

На матах: кувырки, прыжки, ползание.

На подвесном канате: висы, лазание.

На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

На гимнастических брусьях: ходьба на руках в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор.

На перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; подтягивание за голову; размахивания изгибами; соскок махом вперед; из вися стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем переворотом с помощью и без помощи; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом.

2. Акробатическая подготовка

Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед

прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360° (на матах). Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

3. Борцовская подготовка

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение вперед на согнутые руки из основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка). Падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Падение набок и на спину кувырком в воздухе (полусальто). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Ползание: на скамье вперед и назад с помощью рук; на ковре вперед, назад, в сторону; на гладком полу подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении лежа на животе; извивами корпуса в положении лежа на спине (без помощи рук и ног); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту. В упоре лежа, таз поднят, теменная часть головы упирается в ковер, сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. Выход на борцовский мост из положения лежа на спине. Выход на борцовский мост кувырком вперед. Выход на борцовский мост из стойки прогибом назад. На борцовском мосту сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. На борцовском мосту забегания ногами по кругу. На борцовском мосту перевороты вперед и назад. Удержание борцовского моста, партнер давит на грудь руками. Вставание с борцовского моста.

Силовые упражнения с партнером. Поднимание обхватом туловища или ног. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах («мельница»). Приседания с партнером на плечах.

Разгибания спины в полуприседе с расставленными ногами с удержанием партнера спереди (партнер ногами обвивает бедра, руками шею). Ползание с партнером, сидящим на спине. Опускание стоящего партнера на ковер и поднятие в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок.

Единоборства с элементами борьбы. Борьба на сцепленных кистях. Рывки согнутыми запястьями. Выталкивание упором руками в плечи. Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигить, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг локтя внутрь.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена. Ущемление икроножной мышцы.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, приподнимая руку.

Простейшие формы борьбы в партере. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений – сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове; лежа разноименными или одноименными боками друг к другу; один лежит на животе, другой на спине; один лежит на спине (животе), другой рядом на четвереньках; стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Простейшие формы борьбы в стойке. Находясь в обоюдном захвате – перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга. Выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом. Выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге. Борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды. Выведение из равновесия толчками ладоней в ладони. Выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной). Выталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок». Борьба зацепом голени одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой. 6.

Атлетическая подготовка

Занятия по атлетической подготовке проводятся в виде специализированных тренировок. В зависимости от целей и задач текущего тренировочного цикла назначаются следующие режимы выполнения упражнений: режим увеличения силовой выносливости, режим одновременного увеличения силы и мышечной массы, режим увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), режим увеличения

динамической силы, режим увеличения взрывной силы («ударный» метод), режим увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки).

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, брюшного пресса, ног (мышцы бедер, мышцы голени), рук (бицепсы, трицепсы, мышцы предплечья), плеч, шеи.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей. Подтягивание. Отжимание. Сгибание корпуса в положении лежа на спине. Сгибание ног в тазобедренном суставе в положении лежа на спине. Разгибание корпуса в положении лежа на животе. Подъемы ног в висе и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Упражнения с использованием атлетических тренажеров: блочных устройств с верхними и нижними блоками, тренажеров «Кинг-Конг», тренажеров для развития мышц голени, тренажеров для разгибания ног сидя, тренажеров для сгибания ног лежа на животе, тренажеров для жима ногами, тренажеров для приседаний в наклонном положении, тренажеров «римский стул», перекладин, локтевых упоров, деревянных подставок («плинтов»), горизонтальных и наклонных скамей, изолирующих наклонных скамей («скамья Скотта»), стоек для штанги и т.д.

7. Подвижные игры «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Салочки. Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

8. Спортивные игры Баскетбол. Футбол. Регби. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис.

9. Плавание

Упражнения для освоения с водой.

Упражнения для ознакомления с сопротивлением воды. Погружения в воду с головой и открывание глаз. Всплывания и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

Упражнения для изучения техники плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, брасс на спине, баттерфляй (дельфин).

Упражнения для изучения старта: старт из воды, старт с тумбочки.

Упражнения для изучения поворота: «маятник», поворот при плавании на спине, поворот в кроле на груди, поворот в брассе, поворот в баттерфляе.

Прыжки в воду: соскоки вниз ногами, спады, прыжки без движения рук.

Ныряние в глубину: погружение вниз ногами, погружение вниз головой.

Ныряние в длину: способом брасс, способом кроль.

Приемы спасения: освобождение от захватов спереди и сзади, транспортировка утопающего, способы искусственного дыхания «изо рта в рот», способ Сильвестра, способ Шефера.

Игры в воде: с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду с головой, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохом в воду, с открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом.

10. Общеоздоровительные виды спорта Лыжный спорт, велосипедный спорт, гребля на лодках, туризм.

11. Растягивающие упражнения

Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в нем. Полный шпагат, наклоны и прогибы в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

12. Упражнения на расслабление

Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения упор присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

1. Воспитание силы

Увеличение силовой выносливости. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Приседания со штангой с выходом на носки. Смена ног прыжками на месте («разножки») со штангой на плечах. Выполнение ударов ногами, вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные удары одной ногой «на взрыв»: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

Увеличение динамической силы. Перемещения в низких стойках и в боевой стойке с партнером на спине, на плечах. Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу) и выпрыгивание вверх, вперед, в сторону. Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх и нанесением ударов ногами и руками в прыжке. Выпрыгивание вверх на прямых ногах

за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Имитация ударов ой-цуки, гякуцуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку, щиту с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Бой с тенью с отягощениями. Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Удары ногой по мешку «на взрыв», выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера.

Одновременное увеличение силы и мышечной массы. Упражнения атлетической гимнастики, выполняемые в режиме увеличения массы, для развития мышц, участвующих в движениях ударов.

Увеличение изометрической и максимальной силы. Изометрические стягивающие напряжения в низких стойках. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя давлению или толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

2. Воспитание быстроты

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе.

Совершенствование простой двигательной реакции. Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе. Нанесение ударов по имитирующему раскрытие защиты партнеру. Постановка блока, защита перемещением от неожиданного удара партнера. Совершенствование реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами.

Совершенствование реакции на движущийся объект. Тренировка периферического зрения. Выполнение защит от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Стоя лицом к стене, ловля

бросаемого из-за спины партнером в стену теннисного мяча после его отскока. Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Повышение скорости выполнения комбинаций. Оптимизация техники выполняемых комбинаций. Сокращение времени подготовительных действий. Выполнение комбинаций ударов и защит, выполнение ката с околопредельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, «рыцарю», щиту (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу). Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Повышение скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов. Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

3. Воспитание специальной выносливости

Выносливость к работе сложной координации большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение кихона, комбинаций, ката.

Скоростная выносливость. Многократное выполнение повторных ударов и серий ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку. Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой».

Выносливость к скоростно-силовой работе. Работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Бой с тенью с отягощениями с высокой интенсивностью.

Анаэробная выносливость. Работа на мешке с максимальной интенсивностью до 20-30 с. Работа на мешке с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин. Работа на мешке с большой интенсивностью до 3 мин. Спарринг с большой интенсивностью до 3 мин. Отработка спурта в концовке спарринга в последние 15-20-30 с.

Аэробно-анаэробная выносливость. Работа на мешке с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Спарринг с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Прыжки через скакалку до 8-10 мин.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость. Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии. Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке, спарринг в респираторе.

4. Совершенствование работы вестибулярного аппарата Нанесение ударов после кувырка. Нанесение ударов после вращения. Выполнение удара до мавасикайтэн-гэри с падением. Салочки с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

5. Имитационные упражнения

Бой с тенью. Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом). Имитация ударов и блоков с партнером («бой на расстоянии»). Подсечки по теннисному мячу. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Удары по куску полиэтилена, не давая ему упасть на пол.

6. Подвижные игры с элементами единоборства

Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих.

7. Упражнения для развития координации и ловкости

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в неудобной стойке: для правой – в правосторонней, для левой – в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком пространстве. Спарринг в условиях сложного рельефа (бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног.

8. Набивание тела

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером (в т.ч. набиваемый партнер с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Набивание и накатывание голеней палкой.

9. Растягивающие упражнения

Наклоны вперед, в стороны с разведенными ногами (сидя, стоя). Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Отжимания «волной» в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Шпагат прямо и в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад (выполнять с осторожностью, после разогрева). Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

Теоретическая подготовка на тренировочном этапе

Период начальной специализации

Значение «киокусинкай» и «канку». Перевод и объяснение терминов «каратэ», «каратэ-до», «киокусинкай». Кандзи - каллиграфическое написание иероглифа «киокусинкай» (официальная эмблема кюкусинкай каратэ). Происхождение графического символа «канку», объяснение его формы и содержания.

Режим дня и гигиена спортсмена. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Время подъема и отхода ко сну, время приема пищи, рациональная последовательность учебы, домашних обязанностей, свободного времени и спортивных занятий. Личная гигиена каратиста: уход за телом (чистота кожи, волос, ногтей, полости рта), полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, периодический медицинский контроль, своевременное лечение заболеваний и травм, недопущение вредных

привычек. Гигиенические требования к повседневной и спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закалывания солнцем, воздухом, водой.

Основные правила питания каратиста. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков, жиров и углеводов при силовой работе, скоростно-силовой работе, работе на выносливость. Питание в дни выступления на соревнованиях. Регулирование веса при подготовке к соревнованиям. Гигиенические требования к питанию. Питьевой режим спортсмена.

Пояса киокусинкай и их значение. 10 цветных ученических поясов и 10 черных мастерских поясов. Значение цвета поясов. Отражение степени мастерства спортсмена и его волевых качеств в цвете пояса.

Правила поведения на соревнованиях. Соблюдение этикета на соревнованиях. Обязанности спортсмена и тренера на соревнованиях.

История киокусинкай в России. Появление и становление киокусинкай в СССР в 70-е и 80-е годы XX века. Развитие киокусинкай в России в 90-е годы XX века. Развитие киокусинкай в России в начале XXI века. Киокусинкай в России на современном этапе. Достижения российских каратистов на международной арене.

Первая помощь при типичных травмах в каратэ. Типичные травмы в каратэ: ушиб голени с формированием поднадкостничной гематомы, травмы кисти и стопы (ушибы, вывихи, переломы), травматическое поражение локтевых и коленных суставов, перелом ребер, ушиб органов промежности, ушиб мягких тканей головы, сотрясение головного мозга, ушиб головного мозга. Причины травм: несоблюдение правил техники безопасности, несоответствие нагрузок степени подготовленности спортсмена, недостаточная концентрация внимания на тренировке, пропущенный удар на соревнованиях. Приёмы оказания первой помощи при травмах в соответствии с медицинскими рекомендациями. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

История киокусинкай. Биография Масутацу Оямы. Жизнь и деятельность Масутацу Оямы. Создание киокусинкай и учреждение ИКО. Развитие ИКО при жизни Оямы и после его смерти.

История Федерации киокушинкай каратэ Пермского края. Появление и становление киокусинкай в Пермском крае. Лучшие достижения спортсменов Пермского края на российской и международной арене.

Разминка и её виды. Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихонгэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

Основы техники киокусинкай. Основные принципы техники: круговое движение, концентрация энергии в точке, ведущая роль поясницы и бедер. Основные положения каратиста: стойки ожидания, стойки сосредоточения и готовности, низкие

стойки (для базовой техники и ката), боевая стойка (для спарринга). Основные технические действия: перемещения и повороты, удары руками и ногами, подсечки и добивающие удары, блоки руками и ногами, защиты перемещением, обманные действия (финты). Прямые и круговые удары. Уровни нанесения ударов. Удары по болевым точкам. Принципы построения комбинаций.

Методы изучения техники. Техническая подготовка – процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Основы тактики свободного спарринга. Средство достижения победы в спарринге - нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Основные тактические действия: разведка, нападение, защита, контратака, маневрирование (дистанционное, фланговое), скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, изменение темпа, психическая атака.

Атакующая и контратакующая тактика. Атакующая тактика: собственные опережающие удары, захват инициативы, продвижение вперед, высокий темп. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, выжидание, провоцирование, «вылавливание».

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: Предварительное изучение потенциальных противников (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований, тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Стойки. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание. Перемещение в низких стойках. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката.

Период углубленной специализации

1-й год периода углубленной специализации

Правила соревнований в дисциплинах «категория» и «ката». Характеристики спортивных дисциплин в киокусинкай. Требования к месту проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Заявка на участие и допуск спортсменов

к соревнованиям. Возрастные и весовые категории, ограничения по стилевой квалификации. Форма и защитные приспособления. Жеребьёвка. Регламент выступления, разрешённые и запрещённые действия, критерии присуждения победы. Дисквалификация. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Порядок определения призёров. Виды соревнований: первенство, чемпионат, кубок. Морально-нравственное воспитание каратиста.

Морально-нравственное воспитание в каратэ и его исторические корни. Моральный облик ученика Школы киокусинкай. Средства и методы нравственного воспитания. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т. д. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т. д. Гигиенические средства восстановления: правильный суточный режим, уход за кожей и полостью рта, обеспечение чистоты одежды, регулярная уборка помещения, здоровый сон.

Присяга додзэ и её положения. История появления присяги додзэ. Содержание присяги додзэ. Расшифровка пункта № 1 присяги.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований, тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Стойки. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Дыхание. Перемещение в низких стойках. Перемещение с вращением. Комбинации. Ката. Команды для медитации.

2-й и последующие годы периода углубленной специализации

Присяга додзэ и её положения. Расшифровка пункта № 2 присяги.

Общая и специальная физическая подготовка и их содержание. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Основные физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координационные способности. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора видов, средств и методов общей физической подготовки в каратэ. Целенаправленная физическая подготовка. Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика видов, средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовки.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, соревновательная, судейско-тренерская практика. Средства спортивной подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ тренировок и выступлений на соревнованиях, теоретические занятия, спортивные сооружения, оборудование, тренажеры и инвентарь, специальная литература, наглядные пособия. Методы спортивной подготовки: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Продвинутые варианты тактики поединка. Тактика выжидания. Тактика провоцирования. Тактика «вылавливания». Тактика встречных 118 контратак. Тактика выбора дистанции. Тактика выбора темпа. Тактика боя с агрессивным противником. Тактика боя с различными типами противников. Интегральная тактическая подготовка.

Тактика психической атаки. Уверенный выход на татами, четкие поклоны и громкие приветствия. Прямой и решительный взгляд. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Спуртовая концовка боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами.

Обманные действия в бою. Назначение обманных действий – нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недошедшие удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ложные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

Специальная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка и ее значение в каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в каратэ. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Идеомоторная тренировка. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в киокусинкай. Возрастные категории для присвоения разрядов и званий. Критерии присвоения разрядов и званий. Срок подачи заявки на присвоение разрядов и званий. Документы, подтверждающие присвоение разрядов и званий.

Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. Основа многолетней тренировки – последовательное совершенствование физических

качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека – потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат – источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности – аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная; их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Быстрота и формы ее развития. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения. Методы развития быстроты: повторный, расчлененный (аналитический), сенсорный, идеомоторный. Методы совершенствования реакции выбора и реакции на движущийся объект. Тренировка в облегченных условиях. Методы развития скоростной выносливости.

Сила и формы ее развития. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей: увеличение поперечного сечения мышц, синергия большего числа волокон мышц, улучшение межмышечной координации, снижение напряжения в мышцах-антагонистах. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод работы «до отказа», «ударный» метод, метод развития динамической силы, изометрический метод, методы развития силовой выносливости.

Выносливость и формы ее развития. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Методы развития выносливости: равномерный, непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на

совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), 120 интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста. Необходимость самообразования для каратиста. Знакомство с историей и культурой Японии. История самурайского сословия. Бусидо – нравственный кодекс японских воинов. Основы дзэн-буддизма.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований, тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Все вновь изученные термины, включая судебскую терминологию.

Техническая подготовка на тренировочном этапе

Период начальной специализации

Базовая техника

8 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 10 лет).

7 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 11 лет).

6 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 12 лет).

5 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 12 лет).

Техника для спарринга. 1-й год периода начальной специализации.

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влево-вправо. Выпад передней ногой (с удлинением стойки), выпад задней ногой (со сменой сторонности стойки). Отшаг передней ногой (с укорочением стойки, со сменой сторонности стойки), задней ногой (с удлинением стойки). Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари («шаг-подсечка»), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении ударов руками. Работа ступней, голени, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонусы мышц при выполнении комбинаций. Варианты положения рук в боевой стойке.

Удары руками. Ой каги-цуки, гякукаги-цуки (передний и задний боковой). Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах.

Удары ногами. Гэданхидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси-какэ (подсечка снаружи и изнутри). Гэданмаваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какатоотоси-гэри (варианты через утимаваси и сотомаваси). Усиромаваси-гэри (в бедро, корпус, голову). Сокутоусиромавасигэри (в голову на

ближней дистанции). Гэданмаваси-гэри (лоу-кик по поставленной после удара ноге). Гэданмаэ-гэри (в бедро). Гэданусиро-гэри (в бедро). Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой на ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцугэри (в бедро).

Блокировки. Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэданбарай без замаха (от маэ-гэри в корпус). Стопорная накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Жесткая подставка локтя (от различных ударов). Намигаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Отшаг передней ногой со сменой сторонности стойки (от гэданмаваси-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытия головы рукой (от какатоотоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэсюто-укэ (от маваси-гэри, усиромаваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по кругу). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиромаваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход по кругу (от круговых ударов).

Болевые точки. Лицо (удары ногами). Печень (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэданмавасигэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки). Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки).

Техника для спарринга. 2-й год периода начальной специализации.

Боевая стойка. Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «стряхивающий» характер ударов. Прямое положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, прикрытия головы руками, живот и поясница в тонусе, упругие ступни. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Отход назад по дуге. Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). Фронтальное положение боевой стойки на ближней дистанции.

Удары руками. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэданкаги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

Удары ногами. Маэ-гэри (без разворота на опорной ступне, для ближней и средней дистанции). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, маваси-гэри с «разножкой». Хидза-гэри, маваси-гэри (после сайд-степа назад). Маваси-гэри (в корпус, «рубящий» удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с длинным выносом колена и хлестом голени, для дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с круговым проносом). Усиромаваси-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби усиро-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гэданмаваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидзагэри, маэ-гэри, усиро-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маэ-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для стопинга, теснения). Маэ-гэри (с предварительным

ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваси-гэри). Маваси-гэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ-гэри, усирогэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Усирогэри (без «вертушки», с заступом через какэаси-дати). Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди (от цуки). Сбивка кулаком сверху вниз на уровне пояса (от сита-цуки). Сбивка кулаком сверху вниз с предварительным приподниманием кулака (от фури-ути). Сбивка кулаком сверху вниз наружу (гэдан-барай) на уровне пояса (от каги-цуки по ребрам). Жесткая подставка предплечья в сторону (от каги-цуки по плечам). Осаэ-укэ одноименной рукой (от цуки). Толчок ступней в бедро спереди (от маваси-гэри, лоу-кика). Отводящий блок (маваси-укэ) с принудительным опусканием ноги (от маэ-гэри в корпус). Блок двумя предплечьями с принудительным опусканием ноги (от маваси-гэри в голову). Опережающее сбивание руками рук противника для подготовки собственной атаки.

Болевые точки. Ключица (фури-ути). Верхняя часть грудной мышцы (фури-ути). Почка (каги-цуки). Бицепс (каги-цуки изнутри). Живот ниже пупка (маэ-гэри, усиро-гэри). Боковая часть головы (усиромаваси-гэри).

Период углубленной специализации

Базовая техника

4 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 13 лет).

3 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 13 лет).

Техника для спарринга. 1-й год периода углубленной специализации.

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Тренировочные виды спарринга. Выработка автоматизированного навыка при выполнении стандартных защит, атак, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Якусоку-кумитэ и его разновидности (самбонкумитэ, иппон-кумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

Боевая стойка. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

Удары руками. Небаллистические (сдвигающие) удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сюто-ути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутри). Гэданмаваси-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сотосунэукэ, утисунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоу-кик той же ногой). Гэданмаваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат

ноги на землю, затем удар другой ногой). Мавасигэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиромаваси-гэри. Тоби усиромавасигэри с падением. До мавасикайтэн-гэри. Усиро-гэри, какатоотоси-гэри (с «разножкой»). Гэданмаваси-гэри («подрезающий» лоу-кик сверху вниз). Какатоотоси-гэри, усиромаваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какатоотоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди с последующим гэдан-барай другой рукой (от цуки). Поднимание ноги по ходу удара (от внутреннего лоу-кика). Уклоны, отклоны, нырки (от ударов ногами в голову). Проводка и сбрасывание ноги предплечьем (от маваси-гэри в голову). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваси-гэри, усиромаваси-гэри в голову).

Болевые точки. Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри).

Техника для спарринга. 2-й и последующие годы периода углубленной специализации.

Боевая стойка. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закалки ударных поверхностей.

Удары руками. Удары ногами. Техническое совершенствование и «доводка» всех изученных техник, как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Выполнение ударов с высокой скоростью, точностью и «взрывной» силой, с высокой частотой, из любых положений, в нужный момент времени. Полное освоение стандартного набора комбинаций для типовых ситуаций и работа над его расширением. Способность свободно комбинировать удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в разные уровни, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке.

Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая и психологическая подготовка на тренировочном этапе

Период начальной специализации

Атакующая тактика. Заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или плохо защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, захват инициативы и продвижение вперед на позиции противника. Для этого необходима достаточная выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по шитумакиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.

Тактика сдерживания. Заключается в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как

можно меньше ударов. Применение тактики сдерживания отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять атакующую тактику.

Контратакующая тактика. Заключается в нанесении ответных ударов сразу же после защиты от атаки противника.

Задания для спаррингов (1-й год). «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

Задания для спаррингов (2-й год). Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). Разнос опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

Психологическая подготовка. Приучение занимающихся полностью концентрировать внимание на выполняемом упражнении, на ходе поединка. Приучение к быстрому принятию решений. Умение понимать и исправлять ошибки. Умение объяснить свои действия после окончания поединка.

Период углубленной специализации

Тактика выжидания с переходом в контратаку. Противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная, по возможности серийная контратака. К преимуществам этой тактики можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовленность противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить

бдительность противника и неожиданно напасть на него. К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с определенной вероятностью потерю психологического преимущества. Поэтому тактику выжидания целесообразно применять только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Такая тактика рекомендуется только для опытных, технически подготовленных бойцов, обладающих отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующих момент для перехвата инициативы. Изучение тактики выжидания проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника.

Тактика провоцирования с переходом в контратаку. Строится на намеренных открытиях, выпадах, ложных ударах с целью спровоцировать противника на неподготовленные или опрометчивые действия. Если противник «ведется» на это, следует моментальная контратака.

Тактика «вылавливания» с последующей контратакой. Боец заранее на тренировках нарабатывает варианты контратак на определенные действия противника и доводит их до автоматизма, а также добивается максимальной быстроты и силы этих контратак. В ходе поединка в те моменты, когда противник применяет данные действия, боец решительно проводит подготовленную контратаку. Для успешного использования такой тактики требуется хорошая концентрация внимания, чтобы не упустить подходящий момент.

Тактика встречных контратак. При нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок, как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации. Эта тактика имеет преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары. Встречные удары являются неожиданными для противника и психологически потрясают его. Момент «замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки. Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга, наличия «заготовок». Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар. Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

- одним на атаку одним;
- двумя на атаку одним;
- одним на атаку двумя (первый удар блокируется, второй встречается);
- одним или двумя на серийную атаку (несколько ударов блокируются, затем внезапно наносится встречный удар, «ломающий» серию противника).

Тактика выбора дистанции. Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную. Предпочтительная техника для работы на различных

дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования. Тактика выбора дистанции состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями служат рост и вес противника, его силовая и технико-тактическая подготовленность, стадия боя, собственное физическое состояние. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнюю – с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосягаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции. Обучающиеся должны овладеть умениями:

- навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции;
- подготавливать наиболее выгодную для конкретного удара дистанцию;
- применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику;
- быстро переходить от одной дистанции к другой (и знать, когда это нужно делать);
- использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции и при смене дистанций.

Задания на дистанционное маневрирование должны ставиться как в тренировочных спаррингах, так и при работе на мешке, щите и «рыцаре».

Тактика смены темпа. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, неравномерный («рваный») темп, постепенное увеличение темпа, резкий спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя зависит от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния. Наиболее выгодный вариант тактики смены темпа состоит в том, что, когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на обвальную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара или потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося удары, не давая отступить на безопасную дистанцию или выгоняя за пределы татами. При работе над тактикой выбора темпа следует отрабатывать (на мешке, щите, «рыцаре») как раунды, так и отдельные серии с «рваным» темпом. Переход от умеренного темпа к максимальному всегда должен быть «взрывным», происходить внезапно. Особо отрабатывается высокоскоростная концовка раунда, так как при равном бое она повлияет на решение судей. Спурт должен начинаться не позже, чем за 15-20 секунд до конца раунда.

Тактика боя с агрессивным противником. Агрессивный противник – непрерывно атакующий и прессингующий противник. В бою с ним требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца поединка. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в силовом бою он сильнее. Для того чтобы не быть доступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника

дистанции. Надо навязывать собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя агрессию противника к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать на отходах, опережая его боковые удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам. В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не прямо назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психологически. Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим преимущественно руками на ближней дистанции. Тактика боя с противником, работающим на контратаках. Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар. Тактика боя с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия. Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником. Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником. Тактика боя с левшой.

Интегральная тактическая подготовка. Включает постановку комплексных заданий для спаррингов. При таком виде подготовки спортсмен должен выполнять сразу несколько задач, например, применять определенную технику, выполнять определенные тактические установки, осуществлять различную степень вкладывания силы в удары, определенным образом выстраивать темповый рисунок, постоянно менять спарринг-партнеров и т.д. Для спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физико-техническими данными. Необходимо организовать изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработку тактики к каждому соревнованию. Необходимо проводить анализ выступлений учащихся на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов.

Психологическая подготовка. Умение адаптироваться к тренировочной деятельности: готовность к работе с полной самоотдачей в течение тренировки, готовность к многолетним тренировкам. Умение переносить усталость и боль. Умение преодолевать предсоревновательный стресс. Умение поддерживать состояние оптимальной боевой готовности на соревнованиях. Умение бороться за победу.

Задания для спаррингов. Выход из атаки отскоком назад, входом в клинч и отскоком назад, сайд-степом назад, сайд-степом вперед. «Проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Разрушение серийной атаки

противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с последующим быстрым продолжением атаки. Ограничение перемещений противника, оттеснение противника за край татами или в его угол. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами. Ведение боя с пробитым бедром. Варьирование умеренным и высоким темпом работы в спарринге. Отработка вариантов тактики выбора темпа в зависимости от конкретного противника. Варьирование серийности ударов в бою с тенью от 1 до 15. Варьирование серийности ударов в спарринге от 1 до 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера (секунданта) в ходе боя. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, ее реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Применение обманных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

*Программа обучения на этапах совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства*

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

1. Собственно общеразвивающие физические упражнения

Перемещения и прыжки для разминки. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений. Бег вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами. Перемещение в сторону подскоками. Упругий бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Перемещение длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (бег «в шаге»). Перемещение прыжками на одной ноге. Бег вверх и вниз по лестнице. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления движения, темпа движения. Бег с вращениями, с ускорениями. Челночный бег. Челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту», по «треугольнику», по «звезде»). Прыжки с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат. Прыжки вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе. Прыжки с вращением на 90°, 180°, 360°, на максимальный угол. Перемещение прыжками в приседе. Прыжки в упоре лежа, в упоре лежа сзади. Перемещение ползком на борцовском ковре различными способами.

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание рук и ног. Отведение-приведение рук и ног. Круговые раскручивания в суставах. Махи руками и ногами в различных направлениях. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны.

Круговые вращения корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы.

Упражнения с предметами. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, веревками, поясами. Метание набивного мяча различными способами из различных положений. Дриблинг теннисным мячом в пол и стену. Ловля теннисного мяча после его броска партнером (на месте, в перемещении, после кувырка, после вращения). Удары кувалдами различной величины по автомобильным покрышкам.

Упражнения с преодолением веса собственного тела, в том числе в висе и упоре. Подъемы на носки. Приседания на двух ногах, на одной ноге. Выпрыгивания из приседа вверх. Подъемы корпуса из положения сидя. Подъемы корпуса и ног из положения лежа на животе. Отжимания в упоре лежа, в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью), в стойке на руках (у стены). Ходьба на руках. Смена упора присев на упор лежа прыжками. Смена ног прыжками в упоре лежа. Подтягивания в висе на перекладине. Висы на прямых и согнутых руках на перекладине. Поднимания ног в висе на перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Перемещение на руках в упоре на брусках. Отжимания в упоре на брусках. Лазание по подвесному канату.

Упражнения с партнером. Кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны (руки на плечах партнера). Перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой). Ходьба на ладонях и кулаках при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на местности. Бег в гору, под гору. Бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы, бугры). Залезание на деревья. Залезание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами. Бег по пересеченной местности с тяжелыми камнями в руках. Перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней. Волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки. Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка и колка дров. Метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

2. Упражнения из других видов спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей

Воспитание общей выносливости. Стайерский бег на стадионе, Кроссовый бег по пересеченной местности. Лыжи, гребля, велосипед, плавание.

Воспитание взрывной силы. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега. Скоростное перемещение прыжками на одной ноге. Выпрыгивания из полуприседа вверх, из полного приседа вверх. Тройной-пятерной-десятерной прыжок в длину. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх. Прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров на корточках. Прыжки с доставанием подвешенных предметов (головой, рукой, ногой). Прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Воспитание быстроты. Спринтерский бег. Укрепление мускулатуры.

Атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

Воспитание ловкости и улучшения координации движений. Баскетбол. Акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты). Упражнения на гимнастических снарядах.

Улучшение реакции и повышение скорости малых перемещений. Настольный теннис.

Совершенствование перемещений на несколько шагов, улучшение ощущения пространства, улучшение реакции. Бадминтон, волейбол.

3. Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай

Развитие мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины. Пауэрлифтинг.

Развитие мышц-разгибателей рук. Толкание ядра.

Развитие специальной выносливости и укрепление мускулатуры тела. Борьба в партере. Упражнения на борцовском мосту.

Развитие способности к быстрому маневрированию. Регби, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

1. Упражнения для обучения, в том числе с предметами, отягощениями, на снарядах, тренажерах, в облегченных и в затрудненных условиях, имитационные упражнения

Удары и комбинации ударов в воздух в различных скоростных режимах (от замедленного до субмаксимального). Удары и комбинации техники в воздух, по макиварам, лапам, мешку со строгим контролем правильности выполнения и с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа по макиварам, лапам, на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами, манжетами на ноги, поясным жилетом). Отталкивание стоящего партнера или тяжелого мешка, имитируя форму ударов. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов руками и ногами с сохранением биокинематических параметров, преодолевая умеренное сопротивление партнера (выполняющего тягу поясом сзади). Имитация ударов и блоков без партнера (в т. ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии). Подсечки по теннисному и набивному мячу. Удары ногами, в т. ч. прыжковые по подвешенному предмету (шарику). Бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

2. Упражнения для развития физических и координационных качеств применительно к киокусинкай

а) Развитие силы. Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из

стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов на максимальной высоте «до отказа». Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжимание кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

б) Развитие быстроты.

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции. Выполнение техники по сигналу. Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении). Быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру. Быстрая постановка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера.

Упражнения для совершенствования реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов). Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях). Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект. Тренировка периферического зрения. Выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Нанесение «взрывных» догоняющих ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене). Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения. Выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов. Скоростные серии (6-10 сек) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках». Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники. Выполнение комбинаций техники, ката с установкой «на скорость» без потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т. ч. по сопряженно-контрастному методу). Оптимизация техники выполняемых движений. Сокращение времени подготовительных действий. Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения. Задания на резкое изменение направления движения. Быстрые челночные перемещения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости. Многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку (в т.ч. двойные). Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой». Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

в) Развитие выносливости.

Выносливость к сложно координированной работе большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение техники кихона (в т. ч. комбинаций) на месте и в движении, ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе. Выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т. ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь подскоками на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа). Быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе. Скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость. Работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 сек, с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин., с большой интенсивностью до 2-3 мин. Высокоскоростной спарринг до 3 мин. Отработка спурта в конце спарринга в последние 15-20-30 сек.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость. Темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин. Спарринг до 10-12 мин. Прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах, в т. ч. с отягощениями на ногах, на корпусе.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость. Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии. Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке и спарринг в респираторе.

г) Совершенствование работы вестибулярного аппарата.

Повороты и вращения головой и туловищем; быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекачивание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувьрки, перевороты, равновесие на одной ноге и т. п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиванием; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на максимальные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

д) Развитие ловкости и координации. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 10). Спарринг на заданной дистанции. Спарринг на уменьшенной площадке. Спарринг на узкой полосе. Спарринг в условиях сложного рельефа (бугры, трава, склон холма). Спарринг на отмели реки, озера. Спарринг одного против двоих, троих.

е) Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т. ч. по партнеру с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Накатывание голеней палкой, небольшим бревном.

ж) Растяжка.

Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (прямо и в стороны) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

2. Упражнения для развития волевых качеств

Работа на пиковых нагрузках с максимумом интенсивности в условиях преодоления нарастающей усталости.

Выполнение сверхтяжелых заданий, требующих проявления максимальной силы, выносливости, терпения.

Выполнение заданий с требованием выполнения сложно координированных движений и преодоления силовых сопротивлений в условиях сбивающих и болевых факторов (помехи и противодействие со стороны партнера).

Выполнение экстремальных заданий, требующих проявления предельной смелости и ловкости (с обязательным наличием страховки). Выполнение заданий на полную мобилизацию воли.

Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения.

Работа на мешке и «рыцаре» и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15), Спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками с заданием «выстоять».

Спарринги с частой сменой партнеров.

Киокусинкай, его элементы и варианты

Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокусинкай, включая все его элементы и варианты. В киокусинкай знания передаются по двум основным направлениям:

- базовая техника (кихон, идо, рэндзоку) и ее формальные комплексы (ката);
- техника для свободного спарринга и тактика ее применения.

Кроме этого, необходимо владеть техникой разбивания твердых предметов (тамэсивари), так как на соревнованиях и аттестационных экзаменах на даны спортсмены проходят тест по ломанию досок. Исходя из этого, обучение ведется параллельно по всем вышеуказанным направлениям.

Для сдачи экзаменов на 2-й кю, 1-й кю и даны необходимо дополнительно изучить большое количество новых ката. Это потребует значительных усилий и затрат времени. Остальную базовую технику следует постоянно повторять и «подчищать».

Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. Очень важен индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену.

Однако необходимо понимать, что занятия только базовой техникой и ката не заменяют специфические методы подготовки к соревнованиям.

К концу этапа совершенствования спортивного мастерства предполагается выполнение спортсменами норматива «Мастер спорта России». Это невозможно без участия в соревнованиях и побед на них. На этапах ССМ и ВСМ необходимо принимать участие в 3-4 крупных соревнованиях ежегодно, что требует максимального сосредоточения на технической и спарринговой подготовке.

Теоретическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Биомеханика техники киокусинкай и ее компоненты – биокинематика и биодинамика. Основная задача биомеханики – повышение эффективности техники и рационализация движений при одновременном снижении энергетических затрат и непроизводительных потерь времени. Биокинематика – изучение техники киокусинкай с точки зрения относительных перемещений частей тела и формы движения в целом, определение оптимальных положений, амплитуд и траекторий движения, угловых и линейных скоростей и ускорений. Биодинамика – изучение техники киокусинкай с точки зрения действия внутренних и внешних сил. Основные биодинамические характеристики техники – сила мышц в различных режимах их работы, сопротивление мышцантагонистов, упругость и реактивные способности мышц, действие силы тяжести, влияние инерции, взаимодействие масс различных частей тела, распределение мышечных тонусов в теле, сила реакции (от тела противника, опоры пола), координирование движений и обеспечение баланса, использование базовых схем механики (рычаг, пара сил, момент вращения, импульс силы, количество движения и т. д.). Биомеханика базовых ударов – цуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, усиро-гэри, усиромаваси-гэри, отосикакатогэри.

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы закалки ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

Подготовка к соревнованиям. Индивидуализация подготовки к соревнованиям. Повышение объема специальных упражнений и тренировочных спаррингов. Волнообразность изменения нагрузок в недельных микроциклах. Оптимальное распределение упражнений различной направленности. Особенности технико-тактической подготовки. Увеличение специальной выносливости. Тренировка психики в экстремальных режимах. Моделирование предстоящего турнира. Профилактика травматизма. Питание во время предсоревновательной подготовки и в день турнира. Адаптация к смене часового пояса.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в киокусинкай. Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях: необходимый статус соревнований, занятое место, требуемое количество участников, спортивная квалификация участников, необходимое количество побед. Срок подачи заявки на присвоение разрядов и званий. Документы, подтверждающие присвоение разрядов и званий.

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция – воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции – самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции – аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Допинг в спорте и борьба с его применением. Характеристика и виды допинга. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Морально-этические аспекты применения допинга. Антидопинговое законодательство и документация. Организации, занимающиеся антидопинговой деятельностью (РУСАДА, ВАДА). Списки запрещенных препаратов. Порядок проведения допинг-контроля.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр и обсуждение видеозаписей соревнований, тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Все вновь изученные термины, включая судейскую терминологию.

Техническая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Базовая техника на этапе совершенствования спортивного мастерства

- ✓ 2 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 15 лет).
- ✓ 1 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 15 лет).

Базовая техника на этапе высшего спортивного мастерства

- ✓ 1 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 16 лет).
- ✓ 2 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 18 лет).
- ✓ 3 дан (возраст на момент сдачи экзамена не менее 21 года).

Техника для спарринга

Общие рекомендации. Совершенствование ударов руками и ногами на различных дистанциях нанесения, в различных сочетаниях, в разных скоростносиловых режимах. Тонкая «доводка» нюансов техники. Выполнение ударной техники акцентированно, «на взрыв», с высокой скоростью, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени. Повышение жесткости

и пробивной силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, работы «от живота», согласованной работы корпуса и бедер, использования пояснично-тазовых «замков», введения максимальной мышечной массы в удар, отсутствия люфтов в суставных узлах, закаленных ударных поверхностей. Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма. Постоянное расширение арсенала комбинаций. Способность ловить кураж, импровизировать в бою, свободно использовать любые сочетания и уровни ударов, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке, других «экзотических» техник. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать атакующие действия.

Удары руками. Бесконтактное добивание сбитого противника в область живота с немедленным обозначением контроля (дзансин). Добивание сбитого противника в легкий контакт в область живота с немедленным обозначением контроля (дзансин). Бесконтактное добивание стоящего противника с немедленным обозначением контроля (дзансин). Толчок одной и двумя руками в качестве стопинга, прерывания атаки противника, а также с развитием собственной атаки. Финты руками. Обманные действия корпусом.

Удары ногами. «Бразильские ножницы» (тобимаваши-гэри в голову с падением). Дзёданутихайсоку-гэри. Аси-какэ (подсечка передней ноги противника изнутри и снаружи в момент его сближения). Все виды подсечек и контрподсечек с добиванием и дзансин. Быстрый подъем на ноги в случае падения (после подсечки противником или в результате собственных технических действий). Быстрое откатывание в сторону в случае падения (после подсечки противником или в результате собственных технических действий). Атака ногами из положения лежа сразу после падения при попытке противника выполнить добивание и дзансин с последующим быстрым подъемом на ноги. Встречные удары ногами с целью сбить противника с ног (маэ-гэри, усиро-гэри). Финты ногами.

Блокировки. Сабаки (смещение руки или ноги противника при его ударе). Подхват ноги противника снизу или сверху с подсечкой и добиванием (от маэгэри, маваси-гэри). Защитные действия с последующим добиванием противника и дзансин в случае его падения в результате собственных технических действий (например, падения после до мавасикайтэн-гэри).

Тактическая и психологическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общие рекомендации. На этапах ССМ и ВСМ принципиально новых тактических установок нет. Основные задачи – доведение до совершенства ранее изученных тактических действий и их вариантов, умение оперативно выстраивать и осуществлять тактический план действий против конкретного противника.

Атакующая тактика. Темповый стиль. Стиль нокаутера. Игровой стиль. Комбинационный стиль. Тотальный стиль (стиль прессинга). Универсальный стиль. Финты, провоцирование, «выдергивание». Атакующие серии. Атака по 3 уровням. Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри. Подсечки и добивание. Психическая атака.

Контратакующая тактика. Вяжущая защита. Тактика боя с агрессивным противником. Ответные контратаки. Контратаки при уходе в сторону сайд-степом. Контратака на отходе. Встречные контратаки. Опережающие контратаки. Работа по

опорной ноге, по поставленной ноге. Перехват инициативы. «Подхватывание» на атакующую серию.

Дистанционная тактика (фронтальное маневрирование). Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Способы сокращения и разрыва дистанции, дистанционные маневры. Встреча и «провождение».

Фланговое маневрирование. Ограничение перемещений противника. Оттеснение противника за край татами. Удержание центра татами. «Проваливание» противника сайд-степами.

Тактические умения. Разведка, основная часть боя, концовка боя. Способы входа в атаку и выхода из атаки. Умение слышать и выполнять команды тренера в бою.

Примеры тактических заданий.

- 1-й партнер навязывает темповый бой. 2-й партнер, входя в ближнюю дистанцию, наносит жесткие одиночные удары по ребрам и по ногам, применяет вяжущую защиту, стараясь сбить темп. Периодически 2-й партнер резко разрывает дистанцию шагом в сторону, затем с резким сближением контратакует сбоку.

- 1-й партнер старается максимально жестко и акцентировано провести заранее оговоренный удар, например, левый хидза-гэри по правому боку 2-го партнера, при этом ему разрешается использовать любые техники в качестве подготовительной атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.

- 1-й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь позиционно выйти на выгодную позицию для нанесения точного удара. 2-й партнер, навязывая прессинг, старается первым занимать освобождающееся в эпизодах боя пространство и опережать 1-го партнера в темпе нанесения ударов.

- 1-й партнер старается вести комбинационный бой. 2-й партнер, давая 1-му партнеру начать атаку, резко вклинивается с собственной взрывной контратакой, разрушая все построения 1-го партнера.

- 1-й партнер навязывает тотальный бой в высоком темпе с преследованием по всей площади татами. 2-й партнер, не идя на прямой обмен ударами, перемещаясь на дальней дистанции, работает опережающими атаками с быстрым входом и выходом. В случае вынужденного отхода наносит серии ударов, стараясь пропустить как можно меньше ударов противника. 2-й партнер должен отступать по дуге, избегать краев и углов татами. 2-й партнер активизируется в те моменты, когда противник снижает темп.
- 2-й партнер работает только на контратаках.

- 2-й партнер «выдергивает» противника.

- 2-й партнер играет с противником.

- 2-й партнер работает на опережение.

- 2-й партнер контратакует на отходах.

- 2-й партнер старается вытеснить 1-го за пределы татами.

- Оба партнера выполняют спуртовую концовку в раундах.

- Оба партнера стараются провести весь раунд в максимальном темпе.

- 2-й партнер старается вымотать 1-го уже в начале раунда.

- 2-й партнер все время навязывает ближний бой. 142

- Максимально быстро перейти от защиты к контратаке.

- Максимально быстро изменить способ и направление перемещений.

- Максимально быстро перейти от нейтрального маневрирования к атаке.

- Максимально неожиданно перейти от одиночных тактических ударов к жесткой атакующей серии.
- Максимально быстро переключиться с атаки одной зоны тела противника на атаку другой зоны.
- Максимально быстро отреагировать на определенные действия противника заранее подготовленными собственными действиями.

Учебно-тематический план

(Приложение № 3)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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. Именно поэтому киокусинкай относится к категории Будо-каратэ, то есть является не только спортом, но и Путём воина.

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.

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 нокаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 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.

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.

В рамках вида спорта киокусинкай культивируются две спортивные дисциплины: категория (спарринг, кумитэ) и ката (технические комплексы).

Соревнования по кумитэ проводятся по олимпийской системе с выбыванием спортсмена после проигрыша поединка. Соревнования проводятся как по весовым категориям, так и в абсолютной весовой категории (только для взрослых спортсменов). Участие детей в соревнованиях по кумитэ допускается только с 12-летнего возраста.

Соревнования по ката проводятся как в индивидуальном разряде, так и в групповом, в котором спортсмены в составе команды из трех человек демонстрируют синхронное выполнение ката.

Обучение киокусинкай (1730001411Я) в МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина» осуществляется по следующим спортивным дисциплинам:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Киокусинкай	1730001411Я
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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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 организацию систематического медицинского контроля

В таблицах обеспеченности оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№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.	Лапы боксерские	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
-----	--	------	---

Обеспечение спортивной экипировкой

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

8. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО «СШОР им В.П. Щедрухина» участвуют педагогические и руководящие работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- ✓ руководящие работники: директор, заместитель директора
- ✓ инструктор-методист;
- ✓ педагогические работники: тренер-преподаватель.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Информационное обеспечение деятельности учреждения – 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.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Минспорт России №989 от 15.11.2022 года);
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 №6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №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»;
6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства;
7. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
8. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
9. Волков И.П., Хрестоматия. Спортивная психология.–СПб.:2017

10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.–Киев: Олимпийская литература, 2018.
11. Вэйсунь Л., Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
12. Градополов К.В. Киокусинкай. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
13. Ильин Е.П. Психология спорта -Спб; Питер, 2018.
14. Ильин Е.П. Психология страха-Спб; Питер, 2017.
15. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»: ИНФА, 2017.
16. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в киокусинкайе – Девизион, 2020
17. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
18. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
19. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.
20. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
21. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
22. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
23. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с. 173
24. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
25. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

Список Интернет ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
7. <http://karateperm.ru> (сайт Федерации киокусинкай Пермского края)
8. <http://mookcr.ru> (сайт Межрегиональной Общественной организации Киокусинкай Центральной России)
9. <http://iko-fkr.ru> (сайт Федерации Киокусинкай кан России)

10. <http://superkarate.ru> (общероссийский сайт о киокушинкай каратэ)
11. <http://www.kyokushinkaikan.org/en/> (официальный сайт ИКО)
12. <https://www.youtube.com> (ролики о киокусинкай)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	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; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	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; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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 жизни средствами различных видов спорта; - ведение дневника самоконтроля	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - рекомендации в разработке меню для спортсмена	
3.	Патриотическое воспитание обучающегося		
3.1.	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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	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 праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Приложение № 2

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	2 раза в год	участвуют команды всего отделения
	Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов начиная с 7 лет.	В течение года	Курс пройти вместе с родителями
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	участие врача спортивной медицины
	Беседы: 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	В течение года	разработать тесты в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	пройти обучение совместно с родителями
	Портал онлайн-образования РУСАДА -Антидопинговый онлайн-курс.		
	Беседы: 1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов	В течение года	Пригласить на проведение бесед врача спортивной медицины В консультации принимает участие обязательно родитель или законный представитель
Этап совершенствования спортивного	Прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов Антидопинговая викторина «Играй	1 раз в год	Включить в повестку собрания вопрос по антидопингу.

мастерства	честно»		Использование памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Оказать помощь работы на сайте РУСАДА
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	«Этика в спорте: ключевые аспекты антидопинговой деятельности» (спортсмены включенные в списки сборных команд)	1 раз в год	
	Лекции: 1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика 8. Информацию о работе в системе АДАМС	В течение года	
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	«Антидопинг» (сертификат)	январь	Прохождение онлайн теста на сайте РУСАДА для получения сертификатов
	Деятельность основных антидопинговых организаций: МОК, Международный параолимпийский комитет, ВАДА, РУСАДА	В течение года	Провести в форме лекции, беседы
	«Санкции за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в квартал (февраль, май, август, ноябрь)	Тестовые задания с выбором правильного ответа
	«Медицинские аспекты антидопинга – (международный стандарт «Запрещенный список»)»	1 раз в месяц (январь)	Лекция

Учебно-тематический план
Включает темы по теоретической подготовке.

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	Понятийность. 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 соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. 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, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/не до тренированность	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 подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. 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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-учебно-тренировочных мероприятий

Приложение № 4.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА 10 кю (возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки): сидзэнтай (сотохатидзи-дати), дзэнкуцу-дати, хэйкодати, утихатидзи-дати, кумитэ-но камаэ.

Цуки (удары руками): сэйкэн ой-цуки, сэйкэнгяку-цуки, моротэ-цуки. Укэ (блоки): дзёдан-укэ, гёдан-барай.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, утимаваши, сотомаваши, хидза-гэри, кингэри.

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух элементов.

Иппон-кумитэ:

1) Атака: ой-цуки дзёдан. Защита и контратака: дзёдан-укэ + кин-гэри.

2) Атака: ой-цуки тюдан. Защита и контратака: гёдан-барай + хидза-гэри.

Ката: тайкёкусонити.

Кондиция:

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 10 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 10 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 3 раза, девушки – 1 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём корпуса: 20 раз (и. п. – сидя, колени согнуты, руки за головой).

Маэ-кэагэ: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 20 секунд (с поддержкой).

Маэ-кэагэ на месте из кумитэ-но камаэ: 2 минуты (по одной минуте каждой ногой).

Письменный экзамен:

1) Что такое каратэ, каким должен быть каратист.

2) Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

9 кю (возраст не менее 9 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10 кю, а также:

Татиката (стойки): сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати.

Цуки (удары руками): сэйкэнаго-ути, сэйкэн сита-цуки.

Укэ (блоки): тюдансото-укэ, тюданути-укэ.

Кэри (удары ногами): маэ-гэри, ёко-кэагэ.

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати перемещение вперед, назад и поворот с выполнением комбинаций из двух-трёх элементов.

Самбон-кумитэ:

Атака на 3 шага: ой-цуки дзёдан + ой-цуки тюдан + ой-цуки гёдан.

Защита и контратака: дзёдан-укэ + тюдансото-укэ + гёдан-барай + гякуцукитюдан + гёданбарай.

Ката: тайкёкусон ни, тайкёкусон сан.

Кондиция:

Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 15 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 15 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 4 раза, девушки – 2 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём корпуса: 30 раз (и. п. – сидя, колени согнуты, руки за головой).

Маэ-гэри: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 30 секунд (с поддержкой).

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 1 минута.

Утимаваши из хэйко-дати: 1 минута.

Сотомаваши из хэйко-дати: 1 минута.

Письменный экзамен:

1) Этикет додзэ (в том числе: дисциплина, ритуал, опрятное доги).

2) Значение «осу».

3) Вредные привычки – враги каратиста.

8 кю (возраст не менее 10 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также:

Татиката (стойки): киб-дати фронтальная, киб-дати 90°, киб-дати 45°, цуруаси-дати.

Цуки (удары руками): сэйкэнкаги-цуки, хидзи-ути, тэтцуи-ути, дзюн-цуки.

Укэ (блоки): маваси-укэ, сютوماваси-укэ.

Кэри (удары ногами): маваси-гэри, кансэцу-гэри.

Идо (основы перемещения):

В киб-дати 90°: перемещение в сторону с разворотом через грудь и разворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

В киб-дати 45°: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

Иппон-кумитэ:

1) Атака: маэ-гэритюдан. Защита и контратака: гэдан-барай + маэ-гэритюдан.

2) Атака: ой-цуки тюдан.

Защита и контратака: тюданути-укэ + маваси-гэридзэдан.

Ката: сокугитайкёкусонити, пинансонити.

Кондиция: Гибкость: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 20 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 20 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 5 раз, девушки – 3 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъем прямых ног сидя: от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидя сзади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Стойка на руках у стены: 30 секунд.

Ёко-кэагэ из мусуби-дати: 2 минуты.

Маэ-гэридзэдан из хэйко-дати: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Значение термина «киокусинкай», расшифровка графического символа «канку».

2) Режим дня и гигиена спортсмена.

3) Основные правила питания каратиста.

7 кю (возраст не менее 11 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника):

базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

Татиката (стойки): хайсоку-дати, нэкоаси-дати.

Цуки (удары руками): нукитэ, уракэнгаммэн-ути (уракэнсэмэн-ути), уракэнсаю-ути, уракэнхидзо-ути, уракэнмаваси-ути.

Укэ (блоки): моротэ-укэ, ути-укэ / гэдан-барай. Кэри (удары ногами): ёко-гэри, усиро-гэри (без поворота).

Идо (основы перемещения):

В киб-дати: перемещение в сторону с заступом спереди (маэ-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В киб-дати: перемещение в сторону с заступом сзади (усиро-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В киб-дати: перемещение в сторону с заступом сзади и разворотом через спину (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фумисагари), разножка (коса). Выполнять без техники.

Ката: сокугитайкёкусоно ни, сокугитайкёкусоно сан, пинансоно ни.

Кондиция:

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 25 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 30 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 6 раз, девушки – 4 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног сидя: от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидя сзади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Стойка на руках у стены: 1 минута до возраста 40 лет включительно, 30 секунд с возраста 41 год.

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 2 минуты.

Ёко-гэридзёдан из мусуби-дати: 2 минуты.

Маваси-гэридзёдан из сидзэнтай: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Пояса киокусинкай и их значение.

2) Правила поведения на соревнованиях.

6 кю (возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

Татиката (стойки): какэаси-дати, мороаси-дати.

Цуки (удары руками): сютотаммэн-ути, сютосакоцу-ути (сютто ороси сакоцу-ути), сютосакоцу-утикоми, сютохидзо-ути, сютоути-ути.

Укэ (блоки): дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Кэри (удары ногами): усиро-гэри (с поворотом).

Идо (основы перемещения):

В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката: сантин, пинансоно сан, пинансоноён.

Кондиция:

Гибкость: коснуться грудью пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 30 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 40 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 8 раз, девушки – 5 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног сидя: от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидя сзади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 15 см.

Ходьба на руках: 4 метра. Усиро-гэри на месте без поворота из хэйко-дати: 4 минуты.

Маваси-гэридзёдан из сидзэнтай: 4 минуты.

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) История киокусинкай каратэ в России.

2) Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

5 кю (возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:

Цуки (удары руками): энкэйгяку-цуки, сётэй-ути, кокэн-ути, хайто-ути.

Укэ (блоки): кокэн-укэ, хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): какатоотоси-гэри.

Идо (основы перемещения):

В дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката: янцу, цуки-но ката.

Кондиция:

Гибкость: выполнение произвольного шпагата.

Отжимания на кулаках: 35 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 50 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 10 раз, девушки – 7 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка): от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см.

Ходьба на руках: 5 метров.

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 4 минуты.

Усиро-гэри в перемещении из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Биография Масутацу Оямы.

2) История Федерации киокушинкай каратэ Пермского края. Лучшие достижения.

4 кю (возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

Кэри (удары ногами): усиромаваси-гэри.

Идо (основы перемещения):

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фумисагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинансоного, тайкёкусонити ура, тайкёкусон ни ура, тайкёкусон сан ура, гэкисай дай, тэккисонити, сантин.

Кондиция:

Гибкость: выполнение произвольного шпагата.

Отжимания на кулаках: 40 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 60 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 12 раз, девушки – 8 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка): от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Маваси-гэри из сидзэнтай: 5 минут.

Какатоотоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ: 12 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен: Додзэ кун (пункт 1).

3 кю (возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-4 кю.

Идо (основы перемещения):

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фумисагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинансоного, тайкёкусонити ура, тайкёкусон ни ура, тайкёкусон сан ура, гэкисай дай, тэккисонити, сантин (с испытанием).

Кондиция:

Гибкость: выполнение фронтального шпагата.

Отжимания на кулаках: 45 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).
 Выпрыгивание из полуприседа: 60 раз (руки за головой).
 Подтягивания: юноши – 14 раз, девушки – 10 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
 Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка): от 1 до 11 раз и обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).
 Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 10 см. 186 Ходьба на руках: 6 метров.
 Маваси-гэри из сидзэнтай: 4 минуты.
 Какатоотоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 4 минуты.
 Усиромаваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 4 минуты.
 Кумитэ: 15 боёв по 1 минуте.
 Письменный экзамен: Додзэ кун (пункт 2). 2 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):
 Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-3 кю.
 Кэри (удары ногами): тобиусиро-гэри, тобиусиромаваси-гэри.
 Идо (основы перемещения):
 В кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.
 Ката: пинансоноити ура, пинансоно ни ура, пинансоно сан ура, пинансоноён ура, пинансоного ура, тэнсэ, сайфа, гэкисайсэ, тэккисоно ни.
 Кондиция:
 Гибкость: выполнение фронтального шпагата и шпагата в сторону по заданию.
 Отжимания на кулаках: 60 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).
 Выпрыгивание из полуприседа: 90 раз (руки за головой).
 Подтягивания: юноши – 16 раз, девушки – 11 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
 Подъём прямых ног к перекладине из положения вися: 15 раз. Т
 оби усиромаваси-гэри: по цели на высоте роста. Ходьба на руках: 8 метров.
 Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.
 Какатоотоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.
 Усиромаваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 5 минут. Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).
 Письменный экзамен:
 Додзэ кун (пункты 3, 4).
 1 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):
 Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-2 кю.
 Идо (основы перемещения):
 В кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.
 Ката: пинансоноити ура, пинансоно ни ура, пинансоно сан ура, пинансоноён ура, пинансоного ура, тэнсэ, сайфа, гэкисайсэ, тэккисоно ни.
 Кондиция:
 Гибкость: выполнение переходов из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.
 Отжимания на кулаках: 100 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).
 Выпрыгивание из полуприседа: 100 раз (руки за головой).
 Подтягивания: юноши – 18 раз, девушки – 12 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).
 Подъём прямых ног к перекладине из положения вися: 20 раз.
 Тоби усиромаваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.
 Ходьба на руках: 8 метров. Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Какатоотоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Усиромаваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боев с судейством).

Письменный экзамен:

Додзэ кун (пункты 5-7).

1 дан (возраст не менее 16 лет, минимальный период тренировок 1 год):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-1 кю.

Ката: ката те же, что для 10-1 кю.

Кондиция: претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

1) Претендент должен принимать участие в судействе на соревнованиях городского и краевого уровней.

2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

2 дан (возраст не менее 18 лет, минимальный период тренировок 2 года):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-1 кю.

Ката: сэйэнтин, гарю, тэккисоно сан, бассай дай.

Кондиция: претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса. Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования: 1) Претендент должен принимать участие в судействе на соревнованиях городского и краевого уровней, иметь судейскую категорию.

2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте. 3

дан (возраст не менее 21 года, минимальный период тренировок 3 года):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-1 кю.

Ката: сэйпай.

Кондиция: претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ: 30 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

1) Претендент должен иметь категорию судьи не ниже первой, или высшую категорию тренера, или спортивное звание не ниже «Мастер спорта России».

2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

Приложение № 5.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКОТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ С 8 КЮ ПО 2 КЮ

Общие положения

Выполнение настоящих нормативов является обязательным требованием для учащихся СШ при проведении зачета по боевой подготовке.

Успешно сдавшие зачет учащиеся получают допуск к очередному квалификационному экзамену на кю.

Каждый учащийся сдает зачет в соответствии с кю, имеющимся у него на момент сдачи зачета.

Например, учащийся, имеющий 8-й кю, для получения допуска к экзамену на 7-й кю сдает норматив 8-го кю и т.д.

Вся техника на зачете должна выполняться в боевой стойке.

По заданию экзаменатора учащиеся выполняют удары:

- по воздуху;

- по предметам (лапы, «рыцари», мешки, щиты).

По заданию экзаменатора учащиеся выполняют передвижения:

- в виде дорожек (вперед, назад, вправо, влево); - в свободном стиле.

При выполнении ударов в передвижениях учащиеся должны продемонстрировать умение бить как с передней руки или ноги (ой-цуки, ойгэри), так и с задней (гяку-цуки, гяку-гэри).

При работе сериями ударов учащиеся могут включать в серии другие удары, помимо тех, которые определены требованиями норматива на соответствующий кю.

При сдаче контрольных нормативов на любой кю (кроме 8-го кю) может быть запрошено выполнение заданий из контрольных нормативов на предыдущие кю.

Контрольные нормативы 8 кю

Параметры боевой стойки:

- расстояние между стопами по длине, по ширине;
- высота стойки (естественный сгиб коленей);
- углы разворота стоп;
- положение проекции центра тяжести;
- положение рук.

Стойка проверяется:

1. На месте.
2. В перемещении без ударов.
3. В перемещении с ударами.

Способы перемещения:

1. Приставной шаг: - вперед: передняя + задняя; - назад: задняя + передняя; - вправо: правая + левая; - влево: левая + правая).
2. Шаг со сменой сторонности стойки: - вперед: шаг с задней; - назад: отшаг с передней.

Удары руками:

1. Хидзи-ути (удар локтем).
2. Каги-цуки (удар кулаком сбоку).

Удары ногами:

1. Хидза-гэри, хидзамаваси-гэригэдан/тюдан/дзэдан (удар коленом прямой и сбоку на всех уровнях).
2. Маэ-гэригэдан/тюдан (прямой удар стопой в голень, бедро, живот).

Серийная работа: Выполнение серий от 1 до 3 ударов (работает одна половина тела: правая или левая).

Работа в парах:

1. Набив тела на месте: №1 - руки за спиной; №2 – набивает сериями от 1 до 3 ударов (сила ударов 50% от максимума): руки, ноги, руки + ноги.
2. Набив предплечий, голеней на месте. Набив выполняется одиночными движениями (сото-укэ, ути-укэ, гэданбарай, сунэ).
3. Защита:
 - а) От бокового удара кулаком (короткая встречная подставка предплечья в сторону, не принимая удар на корпус).
 - б) От круговых ударов (хидзи-ути, хидзамаваси-гэри, маваси-гэри). Одна рука установлена локтем на ребрах и прижата к телу, вторая рука блокирует удар раскрытой ладонью).

7 кю

Параметры боевой стойки (добавляются к предыдущим):

- прямой низ спины;
- подбородок немного опущен, макушка направлена вверх, шея не напряжена.

Стойка проверяется:

1. На месте.
2. В перемещении без ударов.
3. В перемещении с ударами.

Способы перемещения:

1. Подшагивание: - вперед: подшаг задней + шаг передней; - назад: отшаг передней + отшаг задней; - вправо и влево аналогично.
2. Разножка (одновременная смена ног: на месте, со смещением в заданном направлении).

Удары руками:

1. Цуки (прямой удар кулаком).
2. Сита-цуки (удар кулаком снизу).

Удары ногами:

1. Маваси-гэритюдан (круговой удар подъемом стопы на среднем уровне).
2. Маваси-гэригэдан (лоу-кик – круговой удар голенью в бедро снаружи и изнутри).

Серийная работа: Выполнение серий от 1 до 3 ударов (поочередно работают обе половины тела: левая + правая + левая, правая + левая + правая).

Работа в парах:

1. Набив голеней на месте. Набив выполняется встречными ударами (сунэ).
2. Набив тела в перемещении: №1 – в боевой стойке; №2 – набивает сериями от 1 до 3 ударов (сила ударов 50-70% от максимума): руки + ноги.
3. Набив предплечий в перемещении. Набив выполняется двойными движениями в любой последовательности (сото-укэ + ути-укэ, ути-укэ + гэдан-барай и т.п.).
4. Защита: а) от ударов руками (мягкие и жесткие блоки, подставки, не допуская блокирование около тела); б) от лоу-кика (поднятие голени под углом 45° в сторону); в) от маэ-гэри (накладка и протаскивание с одновременным уходом и разворотом).
5. Удержание боевой стойки. №1 – находясь в боевой стойке, старается удержаться в ней, не «развалиться»; №2 – сдвигает, толкает, протаскивает.
6. Обоюдная работа по предыдущему заданию.

б кю

Параметры боевой стойки (добавляются к предыдущим):

Перенос веса тела с ноги на ногу («маятник») + смена уровня стойки (ниже-выше, работают коленные суставы).

Выполнять:

- на месте;
- со смещением в стойке.

Выполнять индивидуально и в парах.

Способы перемещения:

1. «Свитч» (аналогично разножке, но ноги движутся не одновременно, а поочередно).
2. Челночное перемещение (наскок-отскок, отскок-наскок). Удары руками: Любые удары (прямой, снизу, сбоку, локтем).

Удары ногами:

1. Маэ-гэридзэдан (прямой удар стопой в голову).
2. Маваси-гэридзэдан (круговой удар подъемом стопы в голову).
3. Ёко-гэри (удар в сторону ребром стопы).

Серийная работа:

Выполнение серий от 1 до 5 ударов.

Работа в парах:

1. Набив голеней на месте. Набив выполняется встречными ударами (сунэ).
2. Набив тела в перемещении: №1 – набивает сериями от 1 до 5 ударов. №2 – опережает, бьет вразрез, контратакует от 1 до 2 ударов.
3. Набив предплечий в перемещении. Набив выполняется тройными движениями в любой последовательности (сото-укэ + ути-укэ + гэдан-барай и т.п.).
4. Защита:
 - а) Блокирование ударов.
 - б) Уход от ударов за счет перемещения и «маятника». После ухода необходимо остаться минимум на дальней дистанции или ближе. При перемещении и «маятнике» допускается блокирование ударов партнера.
5. «Боксерская борьба».
6. Набив «мельница» от 1 до 5 ударов в перемещении.
7. Тактика (работать строго по заданию!): а) Защита + контратака (защита выполняется блоками и уходами от ударов):
 - №1 – удар рукой; №2 – защита + контратака рукой от 1 до 2 ударов.
 - №1 – удар рукой; №2 – защита + контратака ногой от 1 до 2 ударов.
 - №1 – удар ногой; №2 – защита + контратака рукой от 1 до 2 ударов.
 - №1 – удар ногой; №2 – защита + контратака ногой от 1 до 2 ударов.

- №1 – удар рукой или ногой; №2 – защита + контратака (1-2 любых удара).

б) Закручивание.

№1 – держит макивару (щит) на груди, стоит на месте и поворачивается вокруг своей оси (не быстро!);

№2 – двигается по кругу за макиварой (щитом) и наносит удары.

5 кю

Способы перемещения:

1. Разножка – выполняется постоянно;

2. Челнок – выполняется постоянно.

Удары ногами: Усиро-гэри – любые варианты удара (удар пяткой назад).

Серийная работа:

Выполнение серий от 1 до 5 ударов по «рыцарю».

Работа в парах:

1. Набив в перемещении. Обоюдный, постоянный обмен ударами: удары любые, все уровни. От ударов ногами в голову – защита.

2. Переталкивание:

№1 – старается удержать стойку;

№2 – толчковыми ударами рук и ног, с упора и «в разножке» пытается сместить №1.

3. Тактика – «провождение»:

№1 – начинает атаку с дальней дистанции и уходит, защищаясь, на дальнюю дистанцию;

№2 – встречает №1 (защита + контратака), наносит удары «в разрез» и при уходе №1 на дальнюю дистанцию обязательно провожает его любым длинным ударом.

4. Тактика – повторная атака:

№1 – атакует с дальней или средней дистанции (2-4 удара), разрывает дистанцию и, неожиданно, повторяет атаку (1-2 удара);

№2 – защищается (не отступая назад!), контратакует (2-3 удара) на первую атаку №1 и защищается на повторную атаку №1.

4 кю

Удары ногами:

1. Усиромаваси-гэригэдан/тюдан/дзэдан (круговой удар пяткой с разворотом через спину на всех уровнях).

2. Какатоотоси-гэри (варианты: через утимаваши, через сотомаваши).

Серийная работа:

1. Выполнение серий от 1 до 7 ударов по «рыцарю», лапам, мешку, щиту: - на месте; - в перемещении вправо + влево. Перемещение выполнять любым способом + разножка.

2. Непрерывная работа на «рыцаре»: - на ближней дистанции – 1 минута; - свободная работа сериями от 1 до 7 ударов – 1 минута.

Работа в парах:

1. Переталкивание:

№1 – старается удержать стойку, отвечает одиночными ударами (рукой или ногой), проваливает, закручивает.

№2 – толчковыми ударами рук и ног, с упора и «в разножке» пытается сместить №1.

2. Тактика – не отступать:

№1 – атакует;

№2 – закручивает, проваливает, контратакует (не должен отступать по прямой назад!).

3 кю – 2 кю

Серийная работа:

1. Выполнение серий от 1 до 15 ударов в свободном перемещении (руки + ноги, 3 уровня, 3 дистанции).

2. Непрерывные удары ногами в верхний уровень (дзэдан-гэри) непрерывно по щитку или ракетке (быстрый вынос колена + быстрая постановка ноги) – 1 минута;

3. Серийная работа на «рыцаре». Выполнение серий от 1 до 7 ударов – 3 дистанции, 3 уровня. «Нога в темпе руки», включая подсерии (рука + нога, нога + рука) – 1 минута.

Работа в парах: Тактика – контратака на контратаку: №1 – атакует, контратакует; №2 – защищается, бьет вразрез, опережает, контратакует.

