

Управление образования администрации  
муниципального образования Выселковский район  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-  
юношеская спортивная школа станицы Выселки муниципального образования  
Выселковский район

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
протокол № 1



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
станицы Выселки  
Дробышева Н.Н.  
«31» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта «**КИОКУСИНКАЙ**»

Уровень программы: базовый, базовый углубленный

Срок реализации программы: 7 лет-2806 ч. (1 год-230 ч.; 2 год-276 ч.; 3 год-368 ч.; 4  
год-414 ч.; 5 год-460 ч.; 6 год-506 ч.; 7 год-552ч.)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 5758

Составители:

Алексеенко Ю.А. зам. директора по УВР  
Резников А.И - тренер-преподаватель  
Резников Р.А.-тренер-преподаватель

Рецензенты:

Сигидин А.С. президент Краснодарской региональной  
общественной организации «Киокусинкай Кубани»  
Попов В.В. заместитель директора по СМР  
МБУ ДО ДЮСШ ст.Выселки

ст. Выселки 2020 год

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	стр. 3
<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>стр. 4-9</b>
1.1 Характеристика вида спорта киокусинкай	стр. 5
1.2 Специфика организации тренировочного процесса	стр.7
1.3 Структура системы многолетней подготовки	стр. 9
<b>2. Учебный план</b>	<b>стр. 11-15</b>
2.1 Продолжительность и объемы реализации программы	стр. 12
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса	стр. 13
2.3 Навыки в других видах спорта	стр. 14
<b>3. Методическая часть</b>	<b>стр. 16- 58</b>
3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, уровням (периодам) подготовки	стр. 16
3.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта	стр.16-21
3.1.2 Физическая подготовка	стр. 21
3.1.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)	стр. 21-25
3.1.2.2 Специальная физическая подготовка (СФП)	стр. 25
3.1.3 Избранный вид спорта	стр. 25-26
3.1.3.1 Техничко-тактическая подготовка	стр. 27-28
3.1.3.2 Психологическая подготовка	стр. 28-31
3.1.3.3 Инструкторская и судейская практика	стр. 31
3.1.3.4 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	стр. 31-33
3.1.3.5 Участие в спортивных соревнованиях	стр. 33-34
3.1.4 Другие виды спорта и подвижные игры	стр. 35-36
3.2 Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	стр. 36-38
3.3 Организационно-методические рекомендации к построению этапов многолетней подготовки	стр. 38-42
3.3.1 Уровень базовой подготовки	стр. 38-40
3.3.2 Уровень базовой углубленной подготовки	стр. 41-42
3.4 Программный материал для практических занятий теория и методика физической культуры и спорта	стр. 43-53
3.5 Воспитательная работа	стр. 53-58
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>стр. 59-68</b>
4.1 Требования к результатам освоения программы	стр.59-61
4.2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	стр.61-68
<b>5. Информационное обеспечение программы</b>	<b>стр. 68-69</b>
5.1 Перечень информационного обеспечения	стр. 68
5.2 Литература	стр. 68-69

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении киокусинкай МБУДО ДЮСШ ст.Выселки.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, по этим программам». С учетом приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта» основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (Приказ Минспорта РФ от 16.02.15 г. № 138);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО ДЮСШ ст.Выселки.

### **Деятельность по Программе направлена на решение задач:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – киокусинкай;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 7 — 18 лет.

Период освоения программы - 7 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 уровнях:

- базовой подготовки Б1-3 – 3 года;
- базовой углубленной подготовки Б (У) 1-4 - 4 года.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа базового и базового углубленного уровня физкультурно-спортивной направленности по «Киокусинкай» (далее – Программа), соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «по спортивным единоборствам» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по киокусинкай в МБУДО ДЮСШ ст. Выселки (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Актуальность программы заключается в раскрытии философских основ киокусинкай карате, на которых базируется учебно-тренировочный

процесс многолетней подготовки спортсменов, описанию структуры процесса обучения и методических подходов, в ней содержится необходимый материал для организации обучения, а также словарь-классификатор основных терминов, используемых в каратэ.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по киокусинкай, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА КИОКУСИНКАЙ**

Каратэ киокусинкай — стиль силового единоборства, который за последние двадцать лет стал узнаваемым в мире каратэ и получил широкую популярность и развитие во всем мире. В России популярность каратэ киокусинкай также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира.

Программа киокусинкай адресована прежде всего тем, кто хочет познать себя через каратэ, разбудить в своем сознании все лучшее, что в нем есть, и воплотить в жизнь. Этого можно достичь только через систематические и методически грамотные занятия, опираясь на научный и исследовательский опыт российских ученых и тренеров. В программе отражены основы философии кёкусинкай, на которых базируется учебно-тренировочный процесс многолетней подготовки спортсменов, представлена структура процесса обучения.

В переводе с японского «каратэ-до» означает «путь пустой руки» (система самозащиты невооруженного человека) и представляет собой систему психофизического тренинга, построенного на духовно-энергетической основе. Каратэ имеет как спортивное, так и прикладное назначение, обладает мощным оздоровительным эффектом. В настоящее

время оно стремится войти в олимпийскую программу в качестве нового вида спорта, поэтому наблюдается тенденция слияния стилей в единое традиционное каратэ.

Киокусинкай каратэ отличается от академического стиля сётокан (бесконтактного каратэ) широким арсеналом методов ведения боя, сочетающего в себе принципы единения гибкости и силы, круговые и прямолинейные движения в реальной борьбе, а также особый путь осознания применяемых средств — включение окружающей реальности при неизменной сосредоточенности на собственном, внутреннем самосознании.

Международная организация киокусинкай существует отдельно от других организаций каратэ. Это связано с особенностью силового контактного стиля, с соответствующими квалификационными нормативами и правилами проведения соревнований, всей системой боевой подготовки и принципами ведения боя.

Киокусинкай — контактный силовой стиль. Система требований в киокусинкай находит свое отражение в экзаменах на пояса. Начальная система включает десять ученических поясов — от белого до коричневого (кю). Мастерские требования определяются данами — от первого до десятого.

Путь ученика школы киокусинкай начинается с высокой дисциплины. Своеобразная духовная клятва (клятва додзё), разработанная центром Международной организации киокусинкай, включает в себя семь заповедей, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

В тренировочной программе начинающих каратистов эти заповеди звучат следующим образом:

***1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.***

***2. Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.***

***3. С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве каратэ.***

***4. Мы будем неукоснительно соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия. Мы никогда не нападём первыми, но всегда готовы к защите от нападения доступными средствами, разрешенными каратисту.***

***5. Мы будем строго следовать заповедям наших высоких наставников и никогда не забудем истинной добродетели — скромности.***

***6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.***

***7. Всю нашу жизнь через постижение каратэ мы будем стремиться***

*выполнить истинное назначение пути киокусинкай».*

В этих заповедях проводится мысль о воздержании от насилия. В ситуации самозащиты, когда неожиданное нападение нарушает гармонию духа и тела каратиста, он, совершая возмездие в соответствии с мерой возмущения его покоя, действует без каких-либо эгоистических побуждений. Каратист восстанавливает обретенную им гармонию духа и тела, нарушенную спровоцированным вмешательством извне.

## **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в киокусинкай необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку каратиста, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки каратиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке каратиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

*Система спортивной тренировки* является центральным компонентом подготовки каратиста. В структуре спортивной тренировки принято

выделять: физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма человека и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психологическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в каратэ требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку каратиста, как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки каратиста.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;



- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим уровням подготовки:

- базовой подготовки Б1-3 – 3 года;
- базовой углубленной подготовки Б (У) 1 - 4 – 4года.

Срок обучения по Программе – 7 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. Максимальный возраст – 18 лет.

Основное содержание уровней спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого уровня связано с решением определенных задач подготовки спортсмена. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в киокусинкай, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Уровни многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход каратиста от одного уровня подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего уровня.

### ***УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ Б1-3***

В группы базовой подготовки принимаются лица, желающие заниматься киокусинкай и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

На этапе базовой подготовки Б (1-3) осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на уровень базовой углубленной подготовки.

#### ***Основные задачи уровня:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

### ***УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ Б (У) 1-4***

В группы базовой углубленной подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

#### ***Основные задачи уровня:***

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### ***НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП***

В основу комплектования учебных групп положена научно

обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в группы следующего этапа уровня обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности (таблица 1).

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Максимальная наполняемость групп регламентируется локальным актом учреждения.

**Таблица № 1.**

<b>Уровни спортивной подготовки</b>	<b>Длительность уровней (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Базовый уровень подготовки	до 1 года	7	10-25
	свыше года	8	10-25
Базовый углубленный уровень подготовки	до 2-х лет	10	8-15
	свыше 2-х лет	11	8-15

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

## 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году. С учетом самостоятельной работы обучающихся план рассчитан на 52 недели для базового углубленного уровня.

В данном плане часы распределены не только по годам и уровням обучения, но и по времени на основные предметные области. Теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы, участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в период очередного трудового отпуска тренера-преподавателя обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям или планам подготовки.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня подготовки не должна превышать 2-3 академических часов, в группах базового углубленного не более 3-х академических часов.

**Таблица №2 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки** (Приложение №3 к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2018г. №939).

Норматив	Уровни и годы спортивной подготовки						
	Уровень базовой подготовки Б 1-3			Уровень базовой углубленной подготовки Б (У) 1 - 4			
	1год	2год	3год	1год	2год	3год	4год
Количество часов в неделю	5	6	8	9	10	11	12
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год	230	276	368	414	460	506	552
Общее количество тренировок в год	92-138	138-184	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230

## 2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

**Таблица №3** (Приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. С учетом Приложения № 1к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939).

Разделы спортивной подготовки	Уровни и годы спортивной подготовки			
	Базовый 1-3		Базовый углубленный 1 - 4	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	30	28	25	22
<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	15	15	16	17
<b>Техническая подготовка (%)</b>	35	36	37	38
<b>Тактическая подготовка, теоретическая, психолог.подготовка (%)</b>	15	15	15	15
<b>Участие в соревнованиях, аттестация инструкторская и судейская практика.</b>	5	6	7	8

Медицинский осмотр (%)				
------------------------	--	--	--	--

### **2.3. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки обучающихся в киокусинкай, используются навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростные способности,
- скоростно-силовые качества, мышечная сила;
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке каратистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

**ТАБЛИЦА № 4. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ» (НА 46 НЕДЕЛЬ)**

Раздел подготовки (предметные области)	Общее кол-во часов	Уровни подготовки							
		Базовый			Базовый углубленный				
		Год подготовки			Год подготовки				
		1	2	3	1	2	3	4	
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>69</b>	<b>77</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>115</b>	<b>112</b>	<b>122</b>	
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>35</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>66</b>	<b>74</b>	<b>86</b>	<b>94</b>	
<b>Техническая подготовка</b>		<b>80</b>	<b>99</b>	<b>132</b>	<b>153</b>	<b>170</b>	<b>192</b>	<b>210</b>	
<b>Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, час</b>		<b>35</b>	<b>41</b>	<b>55</b>	<b>62</b>	<b>69</b>	<b>76</b>	<b>82</b>	
Теоретическая подготовка, час		25	25	30	35	39	40	42	
Психологическая подготовка, час		1	2	4	5	5	6	8	
Тактическая подготовка, час		9	14	21	22	25	30	32	
<b>Участие в соревнованиях, аттестация инструкторская и судейская практика</b>		<b>11</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час		2	2	2	4	4	4	4	
Судейская и инструкторская практика		-	-	1	3	4	5	6	
Участие в соревнованиях, час		8	15	18	22	23	30	32	
Итоговая и промежуточная аттестация, час		1	1	2	1	1	1	2	
<b>Общее количество тренировочных часов в год без учета самостоятельной работы</b>		<b>230</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>506</b>	<b>552</b>	
Кол-во тренировочных часов в неделю		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	
Кол-во тренировок в неделю		<b>2-3</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>4-5</b>	<b>4-5</b>	<b>4-5</b>	
Общее количество тренировок в год		<b>92-138</b>	<b>138-184</b>	<b>138-184</b>	<b>138-184</b>	<b>184-230</b>	<b>184-230</b>	<b>184-230</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>					<b>48</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ ПОДГОТОВКИ**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по кюкусинкай:

- *на уровне базовой подготовки*: общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития каратэ в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- *на базовом углубленном уровне*: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

##### **3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- Физическая культура и спорт.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
- Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
- Физическая культура в системе образования.
- Обязательные занятия по физической культуре.
- Внеклассная и внешкольная работа по физической культуре.



- Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, центры спортивной подготовки.
- Общественно-политическое и государственное значение спорта.
- Массовая физическая культура и спорт.
- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях.
- Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
- Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов.
- Разрядные нормы и требования спортивной классификации.
- История развития киокусинкай в России и за рубежом. Выдающиеся каратисты прошлого и настоящего. Успехи российского каратэ на международной арене, традиции каратэ в городе и области. Участие советских и российских спортсменов на Первенствах мира. Чемпионы и призеры Первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по киокусинкай.
- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека -

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

- Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила киокусинкай, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость

всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие обучающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страхование и самострахование. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годовых, месячных, недельных

циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность, как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм обучающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Характеристика зала для киокусинкай. Современные требования к оборудованию зала для каратэ и подсобным помещениям, Размеры зала. Освещение. Вентиляция.

Оборудование зала - татами для единоборств, груша набивная, груша пневматическая, мешок боксерский, зеркало, макивары в ассортименте, гантели, другие специальные приспособления в ассортименте, бо, дзё, саи. Информационная аппаратура.

Спортивная экипировка – белое доги и пояс, соответствующий квалификации спортсмена, при этом разрешаются нашивки и эмблемы в соответствии с правилами кёкусинкан; индивидуальная раковина на пах для юношей и юниоров, для девушек и юниорок – по желанию; нагрудник установленного образца – для девушек и юниорок; протекторы на голень и подъем стопы; накладки на руки; шлем; капа (протектор ротовой полости) – по желанию, кроме случая, когда спортсмен носит брекеты; наколенники, налокотники – по желанию.

### **Примечание**

Спортсменкам разрешается использовать протектор на грудь следующего образца: верхняя граница протектора – на уровне вторых ребер, нижняя граница протектора – не ниже края реберных дуг, боковые границы протектора – по

передним подмышечным линиям; жесткий протектор должен защищать как минимум груди; протектор не должен иметь открытых пластиковых элементов.

Разрешается использовать протекторы на голень и подъем стопы в виде эластичного чулка белого цвета с использованием уплотнителя толщиной не более 1 см. Использование пластиковых щитков, вставок запрещено.

Разрешается использовать наколенники и налокотники в виде эластичного чулка белого цвета с использованием уплотнителя толщиной не более 1 см. Использование пластиковых щитков, вставок запрещено.

Разрешается использовать накладки белого цвета в виде чулка с обрезанными пальцами с использованием уплотнителя толщиной не более 1 см. Использование пластиковых щитков, вставок запрещено.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов киокусинкай, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### **3.1.2.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.1.2.1.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс представлены в таблице 5.

**Таблица №5. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта киокусинкай**

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

- 2 – среднее влияние;  
1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности,

динамическая сила, и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих каратистов. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения каратэ используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих каратистов с учетом специфики киокусинкай, как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы каратисту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим каратистам, как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими спортсменами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов каратэ. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых каратисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности киокусинкай:

- комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях боя;
- ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

- «взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;
- богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;
- повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;
- регламентированное правилами время боя и качество ударов необходимых для победы.

В физической подготовке каратиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости.

В каратэ чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для педагога, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями человека и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, шагов, прыжков;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных боевым действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;
3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в боевой стойке: «бой с тенью» - отработка различных приёмов боя с воображаемым противником. «Кихон» - передвижение в различных стойках, отработка приёмов боя.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из боевой стойки.



При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* в киокусинкай – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая каратистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества каратистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния каратистов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике каратиста является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

### **3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и

обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командных соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения поединка. Совершенствование основных положений и передвижений,

комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средства ведения поединка. Совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим. Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений. Совершенствование способности распределения сил во время поединка посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения поединка в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

### **3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самлюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

**Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:**

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся,

моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

#### **Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.**

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### **3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора по спорту и судьи по киокусинкай и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**План инструкторской и судейской практики** включается в индивидуальный план подготовки каратистов с указанием:

- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

### **3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- 5) отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- 6) электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- 7) баротерапия;
- 8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

#### **Массаж и физиотерапевтические средства.**

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует



восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

- а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы;
- б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, при локальном утомлении мышц;
- в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- 1) парные и суховоздушные бани;
- 2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- 3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

### 3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется Учреждением, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта киокусинкай следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов (Таблица 6)

**Таблица № 6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай**

Соревновательная нагрузка	Уровни подготовки				
	Уровень базовой подготовки			Уровень базовой углубленной подготовки	
	1 год	2 год	3 год	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
Количество соревнований	3	4	5	6	8
Количество соревнований дней	3	4	4-5	6-8	8-12

Количество тренировочных боев/ выступлений	50	70	90	150	200
Количество боев/выступлений в соревнованиях	3	5	7	8	16

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

*Основные и главные соревнования* ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта киокусинкай;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта киокусинкай;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### 3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает кататэ к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание

умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### **3.2.ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в каратэ могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.
- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;  
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу.
- при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму.

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки.

Обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя.

По сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
- вести бой без шлема; наносить запрещенные удары.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ УРОВНЕЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

#### **3.3.1. УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники киокусинкай;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники киокусинкай;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Уровень базовой подготовки (Б) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в каратэ. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной

упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в каратэ.

Необходимо учесть, что единоборствами идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но, ни в коем случае не унижая самолюбие обучающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у обучающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На базовом уровне целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на базовом уровне подготовки является обучение основам техники каратэ. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 12-15 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным каратистам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

#### Участие в соревнованиях.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых татами». Подготовка каратистов на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники киокусинкай и волевая подготовка обучающихся.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Уровень базовой подготовки совпадает с пубертатным (*лат. pubertas*) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий

должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных каратистов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого спортсменам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На уровне базовой подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения уровня базовой подготовки.

Одной из центральных задач уровня базовой подготовки является овладение базовыми элементами техники каратэ. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих бойцов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться как основа соревновательного периода.

Соревновательная деятельность на базовом уровне подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе или клубе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном уровне является формирование мотивации обучающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов.

Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на уровне базовой подготовки постепенно возрастает.



### 3.3.2. УРОВЕНЬ БАЗОВОЙ УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по киокусинкай.
- формирование спортивной мотивации,
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала каратэ;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Уровень базовой углубленной подготовки характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Уровень базовой углубленной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего уровня подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности каратиста.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу базового углубленного уровня основы техники каратэ должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности каратиста. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки спортсменов активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к базовому углубленному уровню у многих бойцов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия. Происходит увеличение общего объема учебных часов.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что боец, завершая подготовку на базовом углубленном уровне, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

### **3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

План занятий по теоретической подготовке для каждого уровня.

Ниже предлагается содержание каждой темы занятия.

#### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Киокусинкай как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения каратэ. Традиции вида спорта в станице и крае. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии каратэ.

#### **Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации кёкусинкан. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных каратистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### **Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по киокусинкай. ЕВСК по киокусинкай, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация Кёкусинкан каратэ-до России. Правила соревнований по киокусинкай.

#### **Тема 4. История развития киокусинкай в России и за рубежом.**

История развития киокусинкай в России и за рубежом. Выдающиеся бойцы прошлого и настоящего. Успехи российского каратэ на международной арене, традиции каратэ в станице и крае. Участие российских каратистов на Чемпионатах и Первенствах Мира. Чемпионы и призеры Первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по киокусинкай.

#### **Тема 5. Антидопинговые правила.**

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

#### **Тема 6. Техника безопасности при занятиях каратэ.**

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

#### **Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной,

пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

#### **Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.**

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

#### **Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.**

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса каратистов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы, средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки каратистов: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой каратистов. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

#### **Тема 10. Основы техники и тактики киокусинкай. Спортивная терминология.**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий каратэ. Определение понятий. Роль спортивной техники в каратэ. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

#### **Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

#### **Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев.**

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

### **Тема 13. Правила соревнований по киокусинкай. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Виды соревнований. Значение соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма каратиста, ухода за ними. Место для проведения занятий и соревнований по каратэ. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

**Таблица № 7. Учебно-тематический план по теоретической подготовке (час.)**

№ п/п	Разделы	Уровни подготовки						
		Базовый уровень			Базовый углубленный уровень			
		1 г	2г	3г	1г	2г	3г	4г
1.	Вводное занятие.	1	1	1	1	1	1	1
2.	Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	2	2	2	2	2
3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта				2	2	2	3
4.	История развития каратэ в России и за рубежом	2	2	2				
5.	Антидопинговые правила				1	1	2	3
6.	Техника безопасности при занятиях каратэ	5	5	5	4	4	3	3
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	3	4	5	2	2	2	2
8.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов	3	2	1	2	2	1	1
9.	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов	2	2	2	3	3	2	2
10.	Основы техники и тактики каратэ. Спортивная терминология.	2	1	1	4	4	4	4
11.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	2	3	3	4	4
12.	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев	2	3	3	4	4	5	7
13.	Правила соревнований по киокусинкай. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1	2	2	2	3
	<b>Всего</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>35</b>

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое

развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий каратиста и способствующие развитию физических качеств.

### **Программный материал по ОФП (для всех уровней подготовки).**

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- элементы лыжного спорта;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты,

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей обучающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для спортсменов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

**Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки бойца. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке каратиста бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м спортсмен преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Ходьба на лыжах** хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

**Упражнения из легкой атлетики,** такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов и входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с каратэ (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых,

координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

2.Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в спорте.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения со специальными снарядами,
- бой с тенью.

**Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отработывают действия, связанные с защитой.

**Упражнения со специальными снарядами.**

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них спортсмен совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом, два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении каратиста вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей.** По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками, тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, они развивают чувство дистанции. Удары по грушам каратист наносит со всех боевых положений.



**Упражнения с настенной подушкой.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих бойцов. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения с пневматической грушей.** Упражнения с пневматической грушей развивают у бойца умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

**Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).** Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

**Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).** Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

**Упражнения с боксерскими лапами.** При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки каратиста. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить обучающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**Программный материал по СФП для уровня базовой подготовки группы выше 1 года обучения.**

- Упражнения в ударах по снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация каратистской техники.

**Программный материал по СФП для базового углубленного уровня.**

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация каратистской техники.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Программный материал базового уровня подготовки**

<b>Первый этап — предварительная физическая и духовная подготовка (ученики до 9-летнего возраста)</b>		
<b>Основные задачи подготовки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>	<b>Экзаменационные требования</b>
<p>Привитие стойкого интереса к занятиям каратэ. Развитие основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству. Освоение правильной стойки (удержание равновесия, плавное перемещение, выполнение основных приемов). Развитие функциональных возможностей организма. Приобщение к соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Выполнение экзаменационных требований: 10 кю — белый пояс</p>	<p>Упражнения на развитие различных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование двигательных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приемами каратиста. Освоение упражнений на равновесие при выполнении атакующих и защитных приемов, обучение плавному перемещению части своего тела при выполнении приема. Подвижные игры, мини-футбол, мини-баскетбол, учебные игры. Упражнения для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 500-1000 м, бег на лыжах до 2 км и на коньках до 1000 м, гребля, плавание, велосипедный спорт. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. Теоретические занятия по специальной программе</p>	<p><i>Теория.</i> Как складывать доги. Как правильно носить кимоно. Значение кёкусинкай. Этикет и ритуал додзё. Основные растягивающие и кондиционные упражнения <i>Стойки.</i> Ийи-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати. <i>Удары руками.</i> Сэйкэнморотэ-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан; сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан) <i>Блоки.</i> Сэйкэндзёдан-укэ, сэйкэнмаэгэдан-барай <i>Удары ногами.</i> Хидзагаммэн-гэри, кин-гэри <i>Иппонкумпэ.</i> Атака 1 — сэйкэной-цукидзёдан. Защита и контратака — сэйкэндзёдан-укэ, кин-гэри. Атака 2 — сэйкэной-цукитюдан. Защита и контратака — сэйкэнмаэгэдан-барай, хидза-гэри) <i>Ката</i> Тайкёкусонити <i>Примечание.</i> Ученики должны выполнять указанные техники в фудо-дати и в перемещении в дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты <i>Упражнения.</i> 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища, 4 движения в одном растягивающем упражнении</p>

## Программный материал базового углубленного уровня.

<b>Второй этап — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 10-11-летнего возраста)</b>		
<b>Основные задачи подготовки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>	<b>Экзаменационные требования</b>
<p>Воспитание увлеченности занятиями каратэ. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Продолжение развития функциональных возможностей организма. Активное участие в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Выполнение экзаменационных требований: 9 кю — белый пояс и 8 кю — голубой пояс</p>	<p>Включение упражнений с отягощениями для более эффективного развития различных физических качеств, и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата, продолжение работы по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на растягивание. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приемами каратиста. Расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приемов, развитие навыков плавного перемещения частей своего тела при выполнении приема. Подвижные игры, мини-футбол, мини-баскетбол, учебные игры. Упражнения для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 800—1200 м, бег на лыжах до 3 км и коньках до 1200</p>	<p><i>Теория.</i> История кёкусинкай и Международной федерации каратэ <i>Стоики.</i> Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-датикиба-дати <i>Удары руками.</i> Сэйкэнаго-ути, сэйкэнгяку-цуки — дзёдан, тюдан, гэдан; сита-цуки, дзюн-цуки (дзёдан, тюдан, гэдан, сэйкэнтюданути-укэ, сэйкэнтюдансото-укэ) <i>Удары ногами.</i> Тюданмаэ-гэритюсоку <i>Ката</i> Тайкёкусоноити <i>Дыхание.</i> Ногарэ <i>Сан бон кумитэ</i> <i>Атака</i> — (1) сэйкэной-цуки дзёдан, (2) сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) сэйкэн ой-цуки гэдан <i>Защита и контратака</i> — (1) сэйкэндзёдан-укэ, (2) сэйкэнтюдансото-укэ. (3) сэйкэнмаэгэдан-барай, за которыми следует сэйкэнгяку-цуки тюдан и снова блок сэйкэнмаэгэдан-барай <i>Рэнраку.</i> Сэйкэнгяку-цуки — тюдан или дзёдан, маэ-гэритюдантюсоку, возврат и прикрытие <i>Упражнения.</i> 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища <i>Примечание.</i> Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в кокуцу-дати и сантин-дати</p>

	<p>м, гребля, плавание, велосипедный спорт.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.</p> <p>Теоретические занятия по специальной программе</p>	
--	--	--

<p><b>Третий этап — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 12-13-летнего возраста)</b></p>		
<p><b>Основные задачи подготовки</b></p>	<p><b>Содержание тренировочного процесса</b></p>	<p><b>Экзаменационные требования</b></p>
<p>Развитие специальных физических качеств каратиста (скоростно-силовых, быстроты выполнения упражнений, специальной выносливости).</p> <p>Развитие способностей, необходимых в процессе формирования соревновательных умений и навыков бойца.</p> <p>Всестороннее физическое развитие.</p> <p>Повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки.</p> <p>Обучение тактике ведения соревнований.</p> <p>Закрепление умений и навыков техники и тактики ведения единоборства.</p> <p>Воспитание уверенности в процессе соревнований и психологической устойчивости при неудачном поединке.</p> <p>Выполнение экзаменационных требований: 7 кю — голубой пояс и 6 кю — желтый пояс</p>	<p>Расширение средств тренировки за счет овладения новыми видами спорта (акробатика, гимнастика, упражнения с отягощениями). Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; укрепление опорно-двигательного аппарата, продолжение работы по закреплению двигательных умений и навыков, включение упражнений на развитие специальных физических способностей. Расширение средств специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приемов, развитие навыков плавного перемещения частей своего тела при выполнении приема. Спортивные игры (настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-регби). Увеличение объемов нагрузки для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 1000-2000 м, бег на лыжах до 5 км</p>	<p><i>Теория.</i> Основные приемы в каратэ</p> <p><i>Стойки.</i> Нэкоаси-дати</p> <p><i>Удары руками.</i> Тэтцуи ороси гаммэн-ути, тэтцуикомеками-ути, тэтцуихидзо-ути, тэтцуимаэёко-утн (дзёдан, тюдан, гёдан), тэтцуиёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в маэкиба-дати</p> <p><i>Блоки.</i> Сэйкэнмавасигёдан-барай, сютома-васи-укэ (в кокуцу-дати)</p> <p><i>Удары ногами.</i> Маэтюсоку-кэагэ, тэйсокумавасисото-кэагэ, хайсокумавасиути-кэа-гэ, сокутоёко-кэагэ</p> <p><i>Ката</i> Пинансоноити</p> <p><i>Дыхание.</i> Ибукисанкай как упражнение <i>Рэнраку.</i> С шагом вперед сэйкэнгяку-цуки тюдан, хидаримаэ-гэритюдантюсоку, миги маэ-гэритюдантюсоку, сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие</p> <p><i>Кумитэ.</i> ДзиюКумитэ</p> <p><i>Упражнения.</i>  25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 с, 35 подъемов туловища, 20 приседаний</p>

	и коньках до 2000 м, гребля, плавание, велосипедный спорт. Включение прыжковых упражнений в высоту и в длину с места и с разбега. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности. Система требований по физическому развитию. Теоретические занятия по специальной программе	
--	--	--

<b>Четвёртый этап — базовая физическая и духовная подготовка (ученики 14-15-летнего возраста)</b>		
<b>Основные задачи подготовки</b>	<b>Содержание тренировочного процесса</b>	<b>Экзаменационные требования</b>
<p>Создание базовой основы развития специальных физических качеств каратиста (скоростно-силовых, быстроты выполнения упражнений, специальной выносливости). Дифференцированная силовая и скоростно-силовая тренировка с учетом индивидуальных особенностей, более качественная тренировка отдельных групп мышц. Прочное овладение основными приемами каратэ. Воспитание морально-волевых качеств единоборца высокого класса в условиях активной соревновательной деятельности. Более углубленное всестороннее физическое и духовное развитие. Повышение физической работоспособности на базе постепенного увеличения объема тренировочной нагрузки. Совершенствование тактико-технических умений и навыков ведения поединка. Выполнение экзаменационных требований: 5 кю — желтый пояс и 4 кю — зеленый пояс</p>	<p>Упражнения для дальнейшего целенаправленного развития специальных физических качеств, направленных на совершенствование спортивного мастерства, умения и стабильной технической подготовленности. Продолжение воспитания воли, уверенности в своих силах и целеустремленности в достижении поставленных задач: совершенствование тактического мастерства, умения на любых соревнованиях показывать свои лучшие результаты, стабильно использовать умения и навыки. Увеличение объема нагрузки и интенсивности специальной тренировки при выполнении атакующих и защитных приемов, совершенствование навыков перемещения частей своего тела при выполнении приема с учетом особенностей защитных и атакующих действий противника. Спортивные игры (настольный теннис, мини-футбол, мини-баскетбол, мини-регби). Увеличение объемов нагрузки для развития функциональных возможностей организма юных атлетов: кросс 2000-3000 м, бег на лыжах до 10 км и коньках до 3200 м, гребля, плавание, велосипедный спорт. Прыжковые упражнения в высоту и в длину с места и с разбега. Выполнение требований по физической, функциональной, спортивно-технической и теоретической подготовленности</p>	<p><i>Теория цуки и учи</i> (удары кулаком, подобные удару и рубке меча) <i>Стойки.</i> Мороаси-дати <i>Удары руками.</i> Сэтэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), дзёданхидзи-атэ <i>Блоки.</i> Сэтэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан) <i>Удары ногами.</i> Тюданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро гэри — 3 метода (тюдан или гёдан) <i>Ката</i> Пинан с оно сан <i>Рэнраку.</i> 1. Тюданусиро-гэри, сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие; 2. Маэ-гэритюдантюсоку, ёко-гэритюдан, усиро-гэритюдан, Сэйкэнгяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие</p> <p>Дзюкумитэ (12 боев) <i>Упражнения.</i> 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях, затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 с, 45 подъемов туловища, 40 приседаний <i>Примечание.</i> Ученики должны перемещаться в мороаси-дати</p>

### 3.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой бойца.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Государственно-патриотическое воспитание* представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

*Нравственное воспитание* - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

*Спортивно-этическое и правовое воспитание.* Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными каратистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (каратэ), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность

нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена. Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их

разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный каратист должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру - преподавателю следует соблюдать ко всем обучающимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера и авторитета коллектива - важное условие применения методов педагогической коррекции поведения.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую



приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к каратэ. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер - преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными каратистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств каратиста - одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях - наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у каратистов.

В процессе многолетней подготовки бойцов вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия - привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния бойца. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается,

прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными каратистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся киокусинкай на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### **4.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

##### ***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

##### ***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### ***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ  
ПО УРОВНЯМ ПОДГОТОВКИ**

Требования к результатам реализации Программы:

- *на уровне базовой подготовки:* основ правильной техники и правил безопасной; общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития каратэ в стране и за рубежом, о спортивной гигиене спортсмена. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;
- *на базовом углубленном уровне:* выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление обучающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

**4.2 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используются специализированные упражнения.

### *МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ*

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодная) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся (таблицы №10-20).

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся киккусинкай. Проводится самостоятельно тренером-преподавателем.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий уровень (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий уровень (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного уровня (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. Обучающиеся, добившиеся хороших спортивных результатов, присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта могут по представлению тренера и решению Педагогического Совета освобождаться от промежуточной аттестации.

На следующий уровень (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного уровня (периода) подготовки, либо данный обучающийся по заявлению родителей отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на уровень (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному уровню (периоду) подготовки.

#### *ПОРЯДОК И ТРЕБОВАНИЯ ПО ЗАЧИСЛЕНИЮ НА УРОВНИ И ПЕРЕВОД В ГРУППЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ*

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности обучающегося при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На уровень базовой подготовки** зачисляются дети, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься каратэ, имеющие письменное разрешение врача. Зачисление на базовый уровень подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по заявлению родителей и результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы. Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на уровне базовой подготовки /Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай/.

**Группы базового углубленного уровня** формируются из обучающихся прошедших базовый уровень подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом углубленном уровне /Приложение №6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай/.

**Таблица № 8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на уровне базовой подготовки**(Приложение №5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 6,5с)	Бег на 30м. (не более 6,7с)
Координация	Челночный бег 3x10 (не более 10,4с)	Челночный бег 3x10 (не более 10,9с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин.)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2-х раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115см)	Прыжок в длину с места (не менее 110см)

**Таблица № 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом углубленном уровне**(Приложение №6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 6 с)	Бег на 30м. (не более 6,4с)
Координация	Челночный бег 3x10	Челночный бег 3x10



	(не более 13с)	(не более 13,2с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин.)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30с(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140см)	Прыжок в длину с места (не менее 130см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Таблица № 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации в группах первого года обучения базового уровня**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 6,3с)	Бег на 30м. (не более 6,6с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)

**Таблица № 11. Нормативы в области теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах первого года обучения базового уровня**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	История развития кюкусинкай	Правила соревнований по кюкусинкай.	Техника безопасности .
Практика по виду спорта	Стойки.	Удары руками.	Удары ногами.

**Таблица № 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации в группах второго года обучения базового уровня**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Ката		

Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 6,2с)	Бег на 30м. (не более 6,5с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135см)	Прыжок в длину с места (не менее 125см)

**Таблица № 13. Нормативы вобласти теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах второго года обучения базового уровня**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	Почетные звания и спортивные разряды.	Правила соревнований по киокусинкай.	Понятие о гигиене и санитарии
Практика по виду спорта	Защита и контратака.	Атака.	Удары.

Нормативы вобласти теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах третьего года обучения на базовом уровне должны соответствовать нормативам общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый углубленный уровень таблица №9. После их успешной сдачи обучающийся должен быть зачислен на базовый углубленный уровень обучения.

**Таблица № 14. Нормативы вобласти теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах третьего года обучения базового уровня**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	Правила соревнований по киокусинкай.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	История развития киокусинкай в России и за рубежом. Выдающиеся бойцы прошлого и настоящего.
Практика по виду спорта	Дыхание.	Блоки.	Удары руками и ногами.

**Таблица № 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня первого года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

Ката		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 5,8с)	Бег на 30м. (не более 6,3с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин 50с)	Бег 800м (не более 3мин 50с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165см)	Прыжок в длину с места (не менее 145см)

**Таблица № 16. Нормативы в области теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня первого года обучения**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	Правила соревнований по киокусинкай.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	История развития киокусинкай в России и за рубежом. Выдающиеся бойцы прошлого и настоящего.
Практика по виду спорта	Удары.	Блоки.	Удары руками и ногами.

**Таблица № 17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня второго года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 5,6с)	Бег на 30м. (не более 6,1с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин 40с)	Бег 800м (не более 3мин 40с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175см)	Прыжок в длину с места (не менее 155см)

**Таблица № 18. Нормативы в области теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня второго года обучения**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	Основы техники каратэ.	Основы законодательства в сфере спорта	Спортивная терминология.
Практика по виду спорта	Атака.	Защита.	Удары руками и ногами.

**Таблица № 19. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня третьего года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30м. (не более 5,2с)	Бег на 30м. (не более 5,7с)
Выносливость	Бег 1000м (не более 3мин 35с)	Бег 800м (не более 3мин 35с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185см)	Прыжок в длину с места (не менее 165см)

**Таблица № 20. Нормативы в области теории физической культуры, избранного вида спорта для промежуточной аттестации в группах базового углубленного уровня третьего года обучения**

Проверяемый материал	Контрольные упражнения (тесты)		
	1	2	3
Теория физической культуры	Антидопинговые правила	Основы тактики каратэ.	Установка перед соревнованиями, разбор проведенных боев.
Практика по виду спорта	Удары руками и ногами.	Атака. Защита и контратака.	Блоки.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения на базовом углубленном уровне. Материал готовится независимой комиссией, на основании программного материала. Выдается документ об окончании отделения киокусинкай. При наличии не менее 1 спортивного разряда.

## **5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

### **5.1 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации Ассоциации киокусинкай России [Электронный ресурс] <http://akr.rsbi.ru/news.html>

Официальный сайт Федерации Киокусин-кан каратэ-до России [Электронный ресурс] <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

### **5.2 ЛИТЕРАТУРА :**

Учебно-методическая литература:

1. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта - М.:Физическая культура, 2010.

2. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов - М.:Физическая культура, 2010.

3. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

4. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил

8. С. В. Степанов N 794 Кёкусин каратэ-до: Учеб.пособие. — Екатеринбург: Изд.Урал.2004. — с. ISBN 5-75

Нормативные документы:

9.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

10. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам:

11. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (Приказ от 18 февраля 2015г. №138)

12. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

13. «Правила вида спорта Киокусинкай», Приказ Минспорттуризма России от 02.04.2010г. № 277