

**Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Пахра»
Г.о.Подольск**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
На заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от 10.02 2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУ СШОР «Пахра»

Б.В. Вайнштейн



СОГЛАСОВАНО:

Комитетом по физической
культуре и спорту
Администрации Г.о. Подольск



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО КИОКУСИНКАЙ**

Этап начальной подготовки

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства

Вид спорта: киокусинкай

**Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта киокусинкай, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 12 июля 2021 года № 547**

Начало занятий по программе: 8 лет

Срок реализации программы: 4 года

Г.о.Подольск 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
	Характеристика вида спорта киокусинкай.....	4
	Отличительные особенности киокусинкай.....	7
	Специфика организации тренировочного процесса.....	9
	Структура системы многолетней подготовки	12
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай	14
	Характеристика этапов подготовки и задачи подготовки на этапах.....	14
	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.....	24
	Годовой план.....	27
	Планируемые показатели тренировочной деятельности.....	30
	Режимы тренировочной работы.....	31
	Классификация нагрузок по видам интенсивности.....	33
	Медицинские, психофизические и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	34
	Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю.....	35
	Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки	37
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
	Этап начальной подготовки.....	38
	Тренировочный этап.....	47
	Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	72
	Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий....	78
	Требования к технике безопасности во время занятий	81
	Требования к технике безопасности во время соревнований.....	85
	Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок	86
	Инструкторская и судейская практики	88
	Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки	94
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
	Общие положения.....	99
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах подготовки по виду спорта киокусинкай.....	102

Требования к результатам реализации Программы.....	111
Требования к организации и проведению врачебно- педагогического контроля.....	114
Антидопинговые мероприятия.....	120
V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	122
VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	124
VII. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	129

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие положения

Настоящая Программа составлена:

- на основе «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 июля 2021 года № 547;
- в соответствии с «Требованиями к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999;

Характеристика вида спорта киокусинкай

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой (1923-1994).

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

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

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

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

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

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

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости. Техничко-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

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

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В

старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

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

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их

в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

Отличительные особенности киокусинкай

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который существенно отличается от других спортивных адаптаций 10 каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь бесконтактно обозначать удар (сундомэ каратэ), разрешают нанесение ударов в полную силу, причем основным критерием для определения победителя является не количество попаданий в противника, а его нокдаун или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки и запретом нанесения ударов руками в голову, однако удары в голову ногами разрешены. Удары в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки разрешены как руками, так и ногами.

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, выработку высокой общей и скоростно-силовой выносливости, необходимой для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, увеличение силы удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» сходную базовую технику и набор нормативных комплексов ката, киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

В рамках вида спорта киокусинкай культивируются две спортивные дисциплины: категория (спарринг, кумитэ) и ката (технические комплексы). Соревнования по кумитэ проводятся по олимпийской системе с выбыванием спортсмена после проигрыша поединка.

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

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

Спортивные дисциплины в рамках вида спорта киокусинкай:

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Киокусинкай	1730001411Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я
Тамэсивари	1730211811Л

Специфика организации тренировочного процесса

Для комплектования групп спортивной подготовки перспективными спортсменами, способными в дальнейшем достигать высоких спортивных результатов, тренер использует систему спортивного отбора, включающую в себя:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, при этом основная часть тренировочных занятий проводится непосредственно в условиях спортивной школы и меньшая часть – в условиях тренировочных сборов и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей;
- уровня спортивного мастерства (кю, дан, спортивный разряд, спортивное звание);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

Занятия на всех этапах подготовки могут проводиться в первую и во вторую половину дня, в зависимости от режима учебы занимающихся. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися по программе спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и/или спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала (помещения);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, определяемый по максимальному количественному составу группы более высокого уровня подготовки.

В ходе тренировочного процесса используются различные формы организации занятий:

- тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом спортивной дисциплины (ката, категория), квалификации (кю, дан, спортивный разряд/звание), возраста, пола спортсменов;
- индивидуальные тренировочные и теоретические занятия с одним или несколькими спортсменами (подготовка к соревнованиям, зачетам, квалификационным экзаменам, показательным выступлениям, дополнительные занятия с отстающими);
- обязательные самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в особых случаях (период карантина, школьные каникулы) на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе работа по индивидуальным планам дома под контролем родителей;
- тренировочные сборы различной направленности, содержания и продолжительности в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий СШОР;
- посещение соревнований и спортивных мероприятий в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;
- медико-восстановительные мероприятия с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания;

- тестирование и контроль (зачеты по физической подготовке, зачеты по специальной подготовке, зачеты по теоретической подготовке, квалификационные экзамены, анализ результатов выступлений на соревнованиях).

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям, активного отдыха и восстановления спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

На всех стадиях тренировочного и соревновательного процесса должен осуществляться целевой поиск перспективных спортсменов, спортивный отбор и спортивная ориентация. Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование детей и подростков с целью привлечения их к занятиям киокусинкай;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дисциплинам «категория» и «ката»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Максимальный возраст спортсменов, проходящих подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для проведения занятий, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

Спортсменам, не выполнившим требования настоящей Программы, предоставляется возможность продолжить тренировки на том же этапе спортивной подготовки, но не более 2 лет.

Структура системы многолетней подготовки.

Целью многолетней подготовки спортсменов является формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений на основе поддержания оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Поскольку подготовка спортсменов в киокусинкай ведется по двум основным спортивным дисциплинам (категория и ката), методы подготовки и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки для этих дисциплин различаются.

В общем виде многолетняя спортивная подготовка спортсменов состоит из последовательного прохождения следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (включая периоды до одного года и свыше одного года (2-3 год обучения));
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (включая периоды начальной специализации и углубленной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включает тренировочные и соревновательные мероприятия, в условиях спортивной школы и на выезде, а также предусматривает работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Реализация Программы спортивной школой осуществляется на этапах спортивной подготовки. Тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста занимающихся, уровня их спортивного мастерства и особенностей тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин : ката			
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	Не устанавливается
Для спортивных дисциплин: категория			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	Не устанавливается

Характеристика этапов подготовки и задачи подготовки на этапах

Этап начальной подготовки

Подразделяется на периоды:

- а) период до одного года обучения (НП-1);
- б) период свыше одного года обучения (НП-2, НП-3).

Период до одного года обучения продолжается 1 год. На него зачисляются дети, желающие заниматься киокусинкай и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы начальной подготовки. Дети должны иметь разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

В период до одного года обучения спортсмены должны сдать зачет по техническим комплексам.

В период до одного года обучения решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике киокусинкай в пределах курса белого пояса (комплексы №№ 1-10);
- обучение основам биомеханики киокусинкай;
- обучение терминологии каратэ;
- обучение подвижным и спортивным играм;
- обучение основам техники сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- обучение правилам поведения на тренировках и технике безопасности;
- обучение основам гигиенических знаний.

2. Развивающие:

- развитие двигательных способностей, особенно четкости и координации спортивных движений, гибкости, быстроты двигательных действий, общей выносливости;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- расширение общего и спортивного кругозора;
- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

3. Воспитывающие:

- воспитание интереса к занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, честности;
- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим);
- эстетическое воспитание (чистота и порядок в додзё, форма каратиста, красота движений в каратэ);
- воспитание навыков личной гигиены.

4. Оздоровительные:

- приучение к соблюдению режима дня;
- приучение к рациональному режиму питания.

Период свыше одного года (НП-2, НП-3) обучения продолжается 2 года.

В период свыше одного года обучения предусмотрена сдача квалификационных экзаменов на 10-9 кю. Перед сдачей каждого квалификационного экзамена спортсмены должны сдать зачет по теоретической подготовке.

В период свыше одного года обучения решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике и ката киокусинкай по программе 10-9 кю;
- обучение основам техники условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- обучение основам биомеханики боевой стойки, ударов и перемещений;
- обучение терминологии каратэ;
- обучение подвижным и спортивным играм;
- обучение технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировках и по дороге в спортивную школу и обратно;
- обучение основам гигиенических знаний.

2. Развивающие:

- всестороннее развитие двигательных способностей, особенно координации и скорости спортивных движений, быстроты двигательных действий, гибкости, оптимальной концентрации мышечных усилий, общей выносливости;

- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- расширение общего и спортивного кругозора;

- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

- подготовка и участие в соревнованиях по ОФП.

3. Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, честности;
- воспитание силы воли и настойчивости в выполнении поставленной цели;

- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям);

- эстетическое воспитание (чистота и порядок в додзё, форма каратиста, красота движений в каратэ); - воспитание навыков личной гигиены;

- воспитание бережного отношения к спортивной школе, инвентарю и оборудованию.

4. Оздоровительные:

- приучение к соблюдению режима дня;
- приучение к рациональному режиму питания;
- приучение к самостоятельному выполнению утренней гимнастики и оздоровительного бега;

- приучение к самостоятельному проведению закаливающих процедур;

- отдых в спортивно-оздоровительных лагерях.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап подразделяется на периоды:

а) период начальной специализации (Т-1, Т-2);

б) период углубленной специализации (Т-3, Т-4).

В *период начальной специализации* продолжительность обучения составляет 2 года. Группы периода начальной специализации формируются на конкурсной основе из спортсменов, прошедших обучение на этапе начальной подготовки, сдавших экзамен на 9 кю и выполнивших нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы тренировочного этапа. Допускается зачисление спортсменов, имеющих 10-й кю или спортивный разряд не ниже 3-го юношеского (при условии, что спортсмену не менее 10 лет).

В *период углубленной специализации* продолжительность обучения также составляет 2 года. Группы периода углубленной специализации формируются из здоровых и практически здоровых спортсменов, сдавших экзамен на 5-й кю или имеющих спортивный разряд не ниже 3-го.

В период обучения на тренировочном этапе предусмотрена сдача экзаменов на 8-3 кю. В начале и конце каждого тренировочного года занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке, а перед сдачей каждого квалификационного экзамена сдать зачёт по специальной и теоретической подготовке.

Обучение на тренировочном этапе может заканчиваться независимо от имеющегося кю в случае выполнения занимающимся требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» с последующим

переводом на этап совершенствования спортивного мастерства (при условии выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы этапа ССМ).

В процессе обучения на тренировочном этапе решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике и ката киокусинкай по программе 8-3 кю;
- обучение технике условного спарринга (якусоку-кумитэ);
- обучение технике и тактике свободного спарринга (дзю-кумитэ);
- обучение биомеханике боевой стойки, ударов и перемещений;
- обучение терминологии каратэ;
- обучение самостоятельному проведению тренировок;
- изучение правил соревнований и обучение судейству соревнований;
- обучение подвижным и спортивным играм;
- обучение технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, упражнений с отягощениями);
- обучение правилам поведения на тренировках и технике безопасности;
- обучение основам медицинских знаний, методикам оказания первой помощи;
- обучение гигиеническим знаниям;
- обучение применению средств восстановления в спорте, основам спортивного питания;
- обучение методикам психологической подготовки;
- обучение основам теории и методики физической культуры и спорта;

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- на основе развития физических качеств развитие специфических координационных способностей и функциональных возможностей организма, необходимых для прогрессирования в киокусинкай;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- развитие специальных психологических качеств;
- подготовка и участие в соревнованиях;
- подготовка и выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий;
- совершенствование в подвижных и спортивных играх;

- совершенствование в технике сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики);
- расширение общего и спортивного кругозора;
- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

3. Воспитывающие:

- воспитание учеников убежденными сторонниками киокусинкай, как вида спорта, философии и образа жизни;
- воспитание гуманистического мировоззрения и нравственного поведения;
- воспитание целеустремленности и умения преодолевать трудности;
- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, вежливость, уважение к старшим, воздержание от насилия, применение каратэ только во благо людям);
- эстетическое воспитание (знакомство с искусством Японии);
- воспитание бережного отношения к спортивной школе, инвентарю и оборудованию.

4. Оздоровительные:

- соблюдение рационального режима дня;
- соблюдение принципов рационального питания;
- приучение к самостоятельному выполнению утренней гимнастики и оздоровительного бега;
- применение средств восстановления;
- приучение к самостоятельному проведению закаливающих процедур;
- медицинские осмотры (диспансеризация);
- отдых в спортивно-оздоровительных лагерях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших обучение на тренировочном этапе, выполнивших нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы этапа совершенствования спортивного мастерства и имеющих спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

Продолжительность обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

В период обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства предусмотрена сдача экзаменов на 2-1 кю. В начале и конце каждого тренировочного года занимающиеся должны выполнить

контрольные нормативы по общей физической подготовке, а перед сдачей каждого квалификационного экзамена сдать зачёт по специальной и теоретической подготовке.

Обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства может заканчиваться независимо от имеющегося кю в случае получения занимающимся спортивного звания «Мастер спорта» или «Мастер спорта международного класса» с последующим переводом на этап высшего спортивного мастерства (при условии выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы этапа ВСМ).

В процессе обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике и ката киокусинкай по программе 2-1 кю;
- обучение технике и тактике свободного спарринга;
- обучение биомеханике боевой стойки, ударов и перемещений;
- обучение бункай (элементам самообороны на основе базовой техники);
- обучение терминологии каратэ;
- изучение правил соревнований и обучение судейству соревнований;
- обучение самостоятельному проведению тренировок;
- обучение медицинским и гигиеническим знаниям;
- обучение технике сопутствующих видов спорта;
- обучение применению средств восстановления в спорте, основам спортивного питания;
- обучение методикам оказания первой помощи;
- обучение методикам психологической подготовки;
- обучение теории и методике физического воспитания и спорта;
- изучение истории спорта и каратэ;
- изучение культурного наследия Востока применительно к боевым искусствам.

2. Развивающие:

- развитие основных физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков (основных и вариативных) и умений каратэ;
- развитие функциональных возможностей организма;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;

- освоение высоких тренировочных нагрузок, в том числе в длительных и интенсивных режимах;

- развитие специальных психических качеств, совершенствование психологической подготовленности;

- совершенствование соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;

- подготовка и выполнение нормативов для присвоения спортивных разрядов и званий;

- совершенствование в подвижных и спортивных играх;

- совершенствование в технике сопутствующих видов спорта;

- расширение общего и спортивного кругозора;

- развитие интеллекта (передача специальных физкультурных знаний, развитие самоконтроля, осмысливание собственных действий при освоении движений непривычной координации, развитие сообразительности, развитие быстроты мышления, организация проблемных ситуаций).

3. Воспитывающие:

- воспитание у спортсменов преданности киокусинкай, формирование убеждения в необходимости занятий киокусинкай в течение всей жизни;

- воспитание гуманистического мировоззрения и нравственного поведения;

- воспитание спортивной целеустремленности и нацеленности на победу;

- этическое воспитание (этикет и ритуал в каратэ, искусство общения, уважение и терпимость к чужому мнению, уважение к старшим, воздержание от насилия, использование каратэ для укрепления здоровья и совершенствования духовно-психической сферы);

- эстетическое воспитание (изучение традиционных искусств Японии).

4. Оздоровительные:

- соблюдение рационального режима дня;

- соблюдение принципов рационального питания;

- приучение к самостоятельному проведению закаливающих процедур;

- регулярные оздоровительные занятия плаванием, лыжным спортом, велосипедным спортом, греблей, туризмом;

- применение адекватных и разнообразных средств восстановления;

- отдых и тренировки в спортивно-оздоровительных лагерях;

- регулярные медицинские осмотры (диспансеризация).

Этап высшего спортивного мастерства

Этап формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших обучение на этапе совершенствования спортивного мастерства,

выполнивших нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в спортивные группы этапа высшего спортивного мастерства и имеющих спортивное звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса».

Продолжительность обучения на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается.

В период обучения на этапе высшего спортивного мастерства спортсмены могут сдавать экзамены на 1-й дан и выше.

В процессе обучения на этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

1. Обучающие:

- обучение базовой технике и ката киокусинкай по программе 1 дан и выше;
- обучение технике и тактике свободного спарринга;
- обучение биомеханике боевой стойки, ударов и перемещений;
- обучение бункай (элементам самообороны на основе базовой техники);
- обучение судейству соревнований;
- обучение самостоятельному проведению тренировок;
- обучение методикам психологической подготовки;
- обучение теории и методике физического воспитания и спорта.

2. Развивающие:

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие и укрепление мускулатуры и опорно-двигательного аппарата;
- совершенствование двигательных навыков (основных и вариативных) и умений каратэ;
- совершенствование тактических умений;
- освоение пиковых тренировочных нагрузок;
- совершенствование психологической подготовленности;
- совершенствование соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях.

3. Воспитывающие:

- воспитание у спортсменов отношения к киокусинкай, как образу жизни;
- воспитание гуманистического мировоззрения и нравственного поведения;

- воспитание максимальной самоотдачи в тренировочном и соревновательном процессе;
- воспитание «спортивного» характера, нацеленности на бескомпромиссную борьбу и победу на соревнованиях.

4. Оздоровительные:

- соблюдение рационального режима дня;
- соблюдение принципов рационального питания;
- регулярные оздоровительные занятия плаванием, лыжным спортом, велосипедным спортом, греблей, туризмом;
- применение адекватных и разнообразных средств восстановления;
- отдых и тренировки в спортивно-оздоровительных лагерях;
- регулярные медицинские осмотры (диспансеризация).

Решение поставленных задач на всех этапах подготовки достигается посредством:

- развития и совершенствования физических качеств методами общей физической подготовки (включая подвижные и спортивные игры) и специальной физической подготовки;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- выполнения подводящих и специальных упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники каратэ;
- выполнения тактических упражнений, проведения ролевых и свободных тренировочных спаррингов;
- выполнения заданий по психологической подготовке;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации инструкторской и судейской практики;
- проведения внеурочных занятий;
- самостоятельной подготовки учащихся по общим и индивидуальным заданиям;
- проведения аттестации учащихся на всех стадиях подготовки (зачеты, квалификационные экзамены);
- проведения массовых спортивных мероприятий и показательных выступлений;
- организации посещения учащимися соревнований и спортивных мероприятий;
- проведения медицинских обследований, восстановительных мероприятий и процедур;
- организации совместного досуга занимающихся;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на контингент обучающихся со стороны тренера-преподавателя.

Перевод учащихся на каждый последующий этап подготовки осуществляется по результатам промежуточных и итоговых аттестаций, выступления на официальных соревнованиях, выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки, получения спортивных разрядов и званий.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Нормативы оптимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап Начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4-6	9	12	18	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество в год	208-312	468	624	936	

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката						
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-21	10-19	10-17	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Теоретическая, психическая (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-5
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-6
Психологическая подготовка(%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-6
Для спортивных дисциплин: категория						
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	24-38	20-34
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	23-30	23-39	30-38
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	24-30	25-34	14-20
Теоретическая, психическая (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-4
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-1	2-5	6-10	10-16	16-20
Психологическая подготовка(%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	5-8

Рекомендуемые объемы реализации программы по предметным областям

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
		52 недели					
1	Общая физическая подготовка	52	71	96-126	134-144	150	200
2	Специальная физическая подготовка	30	60	70-102	120-124	150	208
3	Техническая подготовка	34	80	82-112	129-156	208	262
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	55	74-76	135-152	224	312
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская деятельность	3	6	12-36	21-70	90	108
6	Восстановительные мероприятия, зачетные требования	34	40	68-76	57-86	102	158
Всего часов в год:		208	312	416-520	624-728	936	1248
Часов в неделю:		4	6	8-10	12-14	18	24

ГОДОВОЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения часов для групп 1 года обучения на этапе начальной подготовки

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 2 и 3 года обучения на этапе начальной подготовки

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 1 года обучения на тренировочном этапе.

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 2 года обучения на тренировочном этапе.

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 3 года обучения на тренировочном этапе.

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп 4 года обучения на тренировочном этапе.

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп совершенствования спортивного мастерства

[illegible]

Примерный годовой план распределения часов для групп высшего спортивного мастерства

[illegible]

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
(количество соревнований в году)**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката						
Контрольные	-	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: категория						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

*Контрольные соревнования проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсменов. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков.

*Отборные соревнования. По результатам отборных соревнований выбирают участников главных соревнований. 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 вида спорта «киокусинкай»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

При выборе конкретных соревнований для каждого спортсмена должна учитываться его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Режимы тренировочной работы.

Тренировочная работа в спарринге должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена и уровнем его подготовленности. Ни в коем случае нельзя ставить в пару спортсменов, значительно различающихся по весу, технико-тактической подготовленности и соревновательному опыту. Это требование относится в первую очередь к детям и подросткам, занимающимся на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Некоторые исключения в плане весовой категории могут быть сделаны только для спортсменов с высоким уровнем квалификации и большим соревновательным опытом, причем такие спарринги должны проводиться в полном защитном снаряжении и под строгим контролем тренера.

С большой осторожностью следует проводить тренировочные спарринги между мальчиками и девочками, юношами и девушками.

Для планирования и оценки тренировочных нагрузок используются следующие показатели:

- объем работы (время, расстояние, количество повторений и т.п.);
- интенсивность упражнения; - продолжительность и характер интервалов отдыха между подходами и сериями подходов упражнений.

Кроме того, действие тренировочной нагрузки на спортсмена зависит от:

- характера упражнения (глобальный, региональный, локальный);
- координационной сложности упражнения;
- наличия затрудняющих (сбивающих) факторов;
- наличия фактора боли;
- времени суток, в которое проходит тренировочное занятие;
- высоты места тренировки над уровнем моря и т.п.

Непременным условием достижения высоких спортивных результатов является большой объем и высокая интенсивность тренировочных нагрузок.

Объем проделанной работы предопределяет технику спортсмена, хорошее и устойчивое состояние его здоровья, опорно-двигательного аппарата. Кроме того, создание прочной функциональной базы роста интенсивности нагрузок также невозможно без длительной объемной работы.

Залог постоянного роста тренированности, а, следовательно, и результатов – планомерное и целенаправленное повышение тренировочных нагрузок. Здесь возможны два варианта.

Первый – постепенное повышение объема и интенсивности одновременно, параллельно. Как показывает практика, в этом случае возможны и целесообразны ежегодные приросты объема на 12-15 % в первые 3 года тренировки и на 6-8 % в последующие годы, а интенсивности – соответственно на 6-8 % и 4-6 %.

Второй вариант – поочередное повышение этих показателей, т.е. в один год или период тренировки повышается преимущественно объем, а в другой – интенсивность. В этом случае увеличение объемов тренировки возможно до 30-35 % (при незначительном увеличении или стабилизации интенсивности), а интенсивности (на фоне постоянного объема) – до 12-20 %.

Необходимо отметить, что ежегодный рост объема и интенсивности возможен только тогда, когда сезон начинается со значительного совершенствования функциональных возможностей, которое достигается в первую очередь средствами общей и специальной физической подготовки.

Серьезнейшее внимание нужно уделить врачебному контролю. Тренер всегда должен знать, усваивает ли спортсмен предлагаемую ему нагрузку (особенно интенсивность).

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых

качеств, турнирной выносливости обеспечивается достаточным количеством контрольных соревнований, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годовичного цикла подготовки.

Классификация нагрузок по видам интенсивности.

Нагрузка в спорте – это воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, способствующую в дальнейшем изменениям в функциональных системах. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные (нагрузки во время тренировок) и соревновательные (нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки (25-30 % от максимума) используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, восстановление происходит через 6 часов. Средние (50 % от максимума) и значительные (60 % от максимума) нагрузки используются для поддержания достигнутого уровня тренированности, для восстановления требуется соответственно от 12 до 24 часов. Большие нагрузки (80-100 % от максимума) используются для повышения уровня тренированности, для восстановления требуется соответственно от 48 до 96 часов. Иначе это деление можно представить как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Тренеру необходимо следить за сочетанием на тренировочных занятиях вышеперечисленных видов нагрузок для спортсменов любого возраста и квалификации. Серьезной ошибкой многих спортсменов и тренеров является игнорирование одного из видов нагрузок. К примеру, спортсмен использует на тренировочных занятиях только поддерживающие нагрузки, забывая при этом о развивающих, и, как следствие, спортивная форма поддерживается, но не развивается.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и координацию, а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, тактическую, психологическую

подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных видов нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период. Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, смешанного и анаэробного энергетического процесса, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели

Медицинские и психофизические, возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

К занятиям в группах спортивной подготовки допускаются лица:

- имеющие 1-ю и 2-ю группу здоровья;
- не имеющие противопоказаний к занятиям спортивными единоборствами в соответствии с «Перечнем заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом».

Медицинское обслуживание спортсменов проводится в соответствии с требованиями Приказа Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивной подготовки по дисциплине «ката» составляет 8 лет, по дисциплине «категория» – 10 лет. Верхний порог возраста для зачисления не лимитируется, но необходимо понимать, что для достижения спортсменом высоких спортивных результатов в юношеском, юниорском и зрелом возрасте целесообразно привлекать детей к тренировочному процессу именно с указанных возрастов. Это позволит им пройти весь многолетний цикл тренировки в оптимальные возрастные периоды.

Срок обучения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается, но администрация СШ вправе перевести занимающегося в группы массовой подготовки, если он не показывает положительную динамику результативности выступления на соревнованиях или, по крайней мере, стабильные спортивные результаты.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку В киокусинкай как виде спорта успех в соревновательной

деятельности зависит от оптимального соотношения в развитии физических и психических качеств.

Спортсмены, занимающиеся в группах спортивной подготовки, должны иметь следующие психофизические качества:

- большую силу и значимость мотивационных установок, побуждающих тренироваться и выступать на соревнованиях;
- высокий уровень волевой подготовленности;
- высокий уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных тренировочных и соревновательных нагрузок);
- умение стойко переносить боль и усталость;
- умение настраиваться на победу;
- высокую степень овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Тренировочный процесс в СШОР «Пахра» проводится в соответствии с расписанием тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается руководителем и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса и отдыха спортсменов.

В целях обеспечения необходимых условий для проведения тренировочного и соревновательного процессов спортивная школа располагает необходимым оборудованием и инвентарем.

Требования к экипировке, спортивному оборудованию и инвентарю

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления тренировочного процесса на 20 человек, согласно плану комплектования групп спортивной подготовки.

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

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для осуществления тренировочного процесса.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Кимоно для каратэ (доги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Протектор на грудь женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

Для подготовки по данной программе учащиеся должны в частном порядке дополнительно приобрести:

- форму для занятий в зале (доги (кимоно) и оби (пояс))
- форму для занятий гимнастикой (белая футболка, черные шорты);
- форму для занятий на открытом воздухе (футболка, шорты, кроссовки, спортивный костюм, головной убор).

Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки		Наполняемость групп (человек)		Требования к спортивному мастерству
		минимальная	максимальная	
Этап начальной подготовки	До года	12	30	Выполнение нормативов для зачисления на этап
	Свыше года			Освоение программы этапа НП до одного года обучения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух	10	20	Выполнение нормативов для зачисления на этап, выполнение обязательной тех.программы, спортивные разряды не ниже 1 юношеского разряда.
	Свыше двух			Выполнение нормативов для зачисления на этап, выполнение обязательной тех.программы, спортивные разряды не ниже 2 спортивного разряда.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	3	10	Выполнение нормативов для зачисления на этап, звание МС
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	Не устанавливается		Выполнение нормативов для зачисления на этап, звание МС или МСМК

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 ГОД.

Особенности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1 года.

Основные методы тренировки на этапе начальной подготовки – игровой и повторно-равномерный. Этап должен служить физическому и координационному развитию, повышению дисциплинированности и укреплению характера, формированию у детей интереса к киокусинкай и физическим упражнениям. Тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности учеников к дальнейшим занятиям избранным видом спортом.

Физическими качествами, оптимально тренируемыми на курсе белого пояса (возраст от 7 до 8 лет) являются гибкость, координация и равновесие, на курсе оранжевого пояса (возраст от 8 до 9 лет) – гибкость, координация, равновесие и аэробная выносливость при выполнении циклических упражнений умеренной мощности. Таким образом, ориентация на развитие этих качеств по преимуществу определяет содержание тренировочного процесса этапа начальной подготовки.

Первый год обучения является втягивающим и выполняет функцию приучения детей к регулярным занятиям физической культурой.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому необходимо использовать элементы акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет укрепить опорно-мышечный аппарат и подготовить его к последующим специфическим нагрузкам, характерным для контактного спарринга. С другой стороны, за счет усвоения большого количества двигательных умений и навыков, в дальнейшем облегчается овладение более сложными в координационном отношении техниками каратэ и комбинациями этих техник.

Общая физическая подготовка.

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

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

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег по дорожке стадиона.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; в высоту с разбега способом «перешагивание»; Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

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

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

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

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа.

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

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным

покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук.

Равновесия. «Ласточка». Боковое равновесие.

Специальная физическая подготовка

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера

Теоретическая подготовка

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

Техника безопасности во время следования на тренировку и домой. Безопасное поведение на улице. Основы правил дорожного движения. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

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

Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов.

Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

Техническая подготовка

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

Тактическая и психологическая подготовка

При выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы. Усвоение базовых навыков маневрирования, атаки, защиты, контратаки.

Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость. Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 2-3 ГОДА

Особенности педагогического процесса на этапе начальной подготовки 2-3 года.

Со второго года обучения необходимо начать воспитание аэробных способностей детей. Для этого назначаются кроссы на 1000-1500 метров в среднем темпе. Достигнутая аэробная выносливость позволяет на последующих этапах продуктивно работать над воспитанием анаэробных способностей, необходимых для свободного спарринга.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми необходимо иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует проводить как однонаправленные, так и комплексные занятия с последовательной сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с тренировочными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.

Бег: Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 1000-1500 м. Челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

Ходьба: Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

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

Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу).

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

коленях с набивным мячом (на ковре). Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

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

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

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

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

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

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

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

Теоретическая подготовка

Общее понятие о каратэ. Что такое каратэ. История возникновения каратэ. Масутацу Ояма – основатель киокусинкай. Личные качества человека, занимающегося каратэ.

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

Этикет додзё. Понятия «додзё» и «этикет». Разделы этикета додзё. Ритуал проведения занятия. Требования к внешнему виду и поведению спортсмена. Значение «осу». Оборудование и инвентарь для занятий каратэ.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника: 10 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 8 лет) и 9 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 9 лет).

Техника для спарринга. На стадии первоначального освоения техника выполняется по воздуху, макиварам и мешкам под счет. После формирования правильного навыка техника отрабатывается в паре с партнером в легкий контакт под счет и самостоятельно. Тренер должен дать четкие инструкции и внимательно контролировать выполнение задания, при этом на спортсменах в обязательном порядке должно быть надето защитное снаряжение.

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

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу). Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус). Хидза-гэри (в корпус). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри в бедро).

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

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

Тактическая и психологическая подготовка

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

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

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

Психологическая подготовка. Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности учеников ее арсенал должен расширяться. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. Надо учить детей быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. За счет опережающих действий вырабатывается навык психологического подавления противника, параллельно развивается специальная выносливость. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость. Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным. Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Задания на выведение партнёра из состояния баланса боевой стойки (переталкивание). Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Обоюдный спарринг с заданной техникой. Обоюдный спарринг с произвольной техникой.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОД.

Особенности педагогического процесса на тренировочном этапе.

Оптимально тренируемыми качествами обучающихся являются быстрота, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности. Продолжается развитие аэробных способностей. Большое внимание уделяется *развитию скоростно-силовых способностей*, в том числе с небольшими отягощениями. Для развития абсолютной и динамической силы кроме упражнений с собственным весом выполняются силовые упражнения с преодолением сопротивления партнера, борцовские упражнения. Максимальные нагрузки должны быть сведены до минимума.

Продолжается работа по *укреплению опорно-мышечного аппарата*. Для этого выполняются локальные статические упражнения и набивание тела. Большое внимание уделяется упражнениям для развития вестибулярного аппарата. По-прежнему значительная часть тренировочного времени затрачивается на выполнение упражнений акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Общефизическая подготовка на данном этапе подготовки должна облегчить ученикам выполнение техники каратэ, специально-подготовительных упражнений, а также кондиционных требований при сдаче экзаменов на кю.

Основные методы тренировки на этапе – повторно-равномерный, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены).

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

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

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а

затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями. Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

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

Бег: вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад;

Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; прыжки по «зигзагу» с ноги

на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку.

Метания. Техника дальнего метания (исходное положение для метания, отведение руки, скрестный шаг при разбеге). Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега. Метание теннисного мяча на точность (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень).

Акробатическая подготовка. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены.

Борцовская подготовка. Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение вперед на согнутые руки из основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка).

Ползание.

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

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

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Босковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади.

Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

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

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

Простейшие формы борьбы в партере. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений – сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове. Борьба с заданием удерживать партнера на лопатках. Борьба с заданием удерживать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

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

Плавание. Упражнения для освоения с водой. Упражнения для изучения техники плавания. Упражнения для изучения старта. Упражнения для изучения поворота. Прыжки в воду. Ныряние в глубину. Ныряние в длину. Приемы спасения. Игры в воде.

Растягивающие упражнения.

Упражнения на расслабление.

Специальная физическая подготовка.

Увеличение силовой выносливости. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Удары по макиваре, лапе, мешку, щиту с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Рывково-тормозные упражнения

(«челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Удары ногой по мешку «на взрыв», выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера.

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

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

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

Совершенствование простой двигательной реакции. Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе.

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

Повышение скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа

«зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

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

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

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

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

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

История Федерации кюкушинкай каратэ г.Подольск. Появление и становление кюкусинкай в Пермском крае. Лучшие достижения спортсменов Пермского края на российской и международной арене.

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

Основы техники киокусинкай. Основные принципы техники: круговое движение, концентрация энергии в точке, ведущая роль поясницы и бедер. Основные положения каратиста: стойки ожидания, стойки сосредоточения и готовности, низкие стойки (для базовой техники и ката), боевая стойка (для спарринга). Основные технические действия: перемещения и повороты, удары руками и ногами, подсечки и добивающие удары, блоки руками и ногами, защиты перемещением, обманные действия (финты). Прямые и круговые удары. Уровни нанесения ударов. Удары по болевым точкам. Принципы построения комбинаций.

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

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

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

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

Правила соревнований в дисциплинах «категория» и «ката». Характеристики спортивных дисциплин в киокусинкай. Требования к месту

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка.

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

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

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

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

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

Тактика сдерживания. Заключается в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. Применение тактики сдерживания отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять атакующую тактику. **Контратакующая тактика.** Заключается в нанесении ответных ударов сразу же после защиты от атаки противника.

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

Задания для спаррингов (2-й год). Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением

атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). Разнос опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

Психологическая подготовка.

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

Психологическая подготовка на тренировочном этапе начальной специализации носит позитивную направленность и имеет своей целью не только выработку «спортивного» характера, но и закрепление у детей интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание трудолюбия и целеустремленности, веры в свои возможности, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно хвалить детей даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное задание или победу в соревновательном упражнении, но и за дисциплинированность, внимательность, настойчивость, аккуратность, честность. Недопустимы грубые замечания, унижающие достоинство ребенка. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого.

Психологическая подготовка в первые два года обучения на тренировочном этапе направлена на перестройку сознания при проведении тренировочных спаррингов, при выполнении удлиненных серий техники, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение. Другим эффективным средством психологической подготовки является волевое преодоление болевых ощущений при набивании тела противником.

Техническая подготовка.

Базовая техника.

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

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

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

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

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

Удары руками. Ой каги-цуки, гяку каги-цуки (передний и задний боковой). Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэдан каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

Удары ногами. Гэдан хидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси-какэ (подсечка снаружи и изнутри). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты через утимаваси и сотомаваси). Усиро маваси-гэри (в бедро, корпус, голову). Сокуто усиро мавасигэри (в голову на ближней дистанции). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик по поставленной после удара ноге). Гэдан маэ-гэри (в бедро). Гэдан усиро-гэри (в бедро). Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой на ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцугэри (в бедро).

Блокировки. Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри в корпус). Стопорная накладная двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Жесткая подставка локтя (от различных

ударов). Намигаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Отшаг передней ногой со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытие головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от маваси-гэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по кругу). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход по кругу (от круговых ударов).

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 ГОД (период углубленной специализации).

Особенности педагогического процесса на тренировочном этапе 3-4 года.

Значительное время на тренировках должно быть отведено укреплению суставно-мышечного аппарата с целью снижения травматизма при проведении спаррингов. Помимо выполнения упражнений сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики) необходимо систематически выполнять набивание тела в паре с партнером. Ударное набивание одновременно является эффективным фактором психологической подготовки. Спортсмен привыкает терпеть боль, перестает бояться ударов, учится держаться ближе к противнику. При выполнении упражнений по набиванию тела тренер-преподаватель, внимательно наблюдая за реакцией учеников, может распознать перспективных бойцов.

Важнейшими направлениями работы являются:

- совершенствование боевой стойки и перемещений в ней;
- совершенствование комбинационной техники в спарринге;

- решение конкретных тактических и технических задач в спаррингах (техническое «наполнение» тактики, тактическое «воплощение» техники);
- увеличение взрывной силы ударов рук и ног, развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование ударов ногами в верхний уровень;
- совершенствование ударов ногами с «вертушками»;
- укрепление ударных поверхностей;
- набивание тела;
- развитие специальной выносливости;
- укрепление мышц живота, поясницы, спины, груди, бедер, голеней, стоп, плеч, предплечий, кистей, шеи;
- укрепление кистевых, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов и связок;
- укрепление позвоночника;
- тонкая «доводка» техники;
- совершенствование базовой техники и низких стоек;
- изучение и совершенствование техники ката.

Тренировочный этап отличает существенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их все более специализированный характер. Направленность физической подготовки постепенно переходит с общей физической подготовки на целенаправленную физическую и особенно на специальную физическую подготовку. Доля игровых заданий в тренировочном процессе снижается, их основным назначением становится активный отдых и психологическая разгрузка.

Целенаправленная физическая подготовка ориентирована на развитие тех базовых качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену-каратисту. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями каратэ, то есть «работающие» непосредственно на кумитэ или ката. В целом целенаправленная физическая подготовка должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей.

Нагрузки тщательно дозируются с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности – последовательно чередовать то большую, то малую, то умеренную нагрузку.

Важны соотношения тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на мощностные и емкостные энергетические источники

спортсмена, их учет и связь с «зонами мощности работы». Увеличивается объем нагрузки для развития специальной выносливости с использованием интервального метода. Для развития скоростно-силовых способностей (в том числе силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости) применяется повторный метод, «прыжково-ударные» упражнения и метод круговой тренировки.

Общая физическая подготовка

Упражнения без предметов. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении лежа. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения. Отжимания.

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча. Метание камней различной величины и формы на дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной покрышки (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной крышке.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями, прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги).

Бег. Бег с захлестом голени назад; бег с выбрасыванием ступней наружу; бег с широким разведением коленей. бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаг»); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование

(«набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м; 4×25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаг, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

Метание.

Акробатические упражнения. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигнуть, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

Совершенствование реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение

ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника.

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

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

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

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

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов.

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

Теоретическая подготовка.

Правила соревнований в дисциплинах «категория» и «ката». Характеристики спортивных дисциплин в киокусинкай. Требования к месту проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Заявка на участие и допуск спортсменов к соревнованиям. Возрастные и весовые категории, ограничения по стилевой квалификации. Форма и защитные приспособления. Жеребьевка. Регламент выступления, разрешённые и запрещённые действия, критерии присуждения победы. Дисквалификация. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Порядок определения призёров. Виды соревнований: первенство, чемпионат, кубок. Морально-нравственное воспитание каратиста.

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

Общая и специальная физическая подготовка и их содержание.

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

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

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

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

Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста.

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

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности, объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий).

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

Тактическая подготовка.

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

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

Тактика выжидания с переходом в контратаку. Противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо заблокировать либо

уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная, по возможности серийная контратака.

К преимуществам этой тактики можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовленность противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с определенной вероятностью потерю психологического преимущества.

Поэтому тактику выжидания целесообразно применять только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Такая тактика рекомендуется только для опытных, технически подготовленных бойцов, обладающих отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующих момент для перехвата инициативы.

Изучение тактики выжидания проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника.

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

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

Тактика встречных контратак. При нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок,

как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации. Эта тактика имеет преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары. Встречные удары являются неожиданными для противника и психологически потрясают его. Момент «замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки. Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга¹, наличия «заготовок». Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар.

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

Тактика смены темпа. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, неравномерный («рваный») темп, постепенное увеличение темпа, резкий спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя зависит от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния. Наиболее выгодный вариант тактики смены темпа состоит в том, что, когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно

использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на обвальную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара или потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося удары, не давая отступить на безопасную дистанцию или выгоняя за пределы татами.

Тактика боя с агрессивным противником. Агрессивный противник – непрерывно атакующий и прессингующий противник. В бою с ним требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца поединка. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в силовом бою он сильнее. Для того чтобы не быть доступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дистанции. Надо навязывать собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя агрессию противника к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать на отходах, опережая его боковые удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

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

Психологическая подготовка.

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

Направленность психологической подготовки постепенно смещается на выработку умения преодолевать утомление и болевые ощущения, на готовность воспринимать повышенные тренировочные нагрузки не только в течение отдельной тренировки, но и на протяжении длительного цикла тренировок.

Психика спортсменов постепенно подготавливается к соревновательным режимам жесткой борьбы на выбывание.

Начиная с третьего года обучения на тренировочном этапе следует использовать приемы регулирования психического состояния, основанные на сознательном контроле над позами, осанкой и движениями, применении физиологических воздействий, методик самовнушения.

Для учеников в этом возрасте особую важность имеет выработка правильного навыка. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулиться, не проявлять суетливости в движениях. Любые действия нужно совершать спокойно, показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. Обучающиеся не должны быть болтливыми и хвастливыми.

Важным этапом психологической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Ученик должен научиться в любой момент времени четко, как бы со стороны, определять свою доминирующую негативную эмоцию и быстро вытеснять ее из сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательными для человека и тем более для ученика школы каратэ негативными психическими проявлениями и качествами личности являются гнев, страх, недоброжелательность, себялюбие, лень.

Психологическая подготовка спортсменов строится на систематическом выполнении упражнений с затрудненными и даже экстремальными заданиями, требующими предельного проявления силы, выносливости, терпения, ловкости и смелости, упражнений с требованием выполнения сложно-координированных движений в условиях сбивающих факторов (помехи и противодействие со стороны партнера или тренера). Применяются упражнения с заданным высоким темпом выполнения, лимитированным временем выполнения, с наличием факторов боли и усталости, спарринги с частой сменой противников, спарринги с заведомо более сильными и техничными противниками. Тренер-преподаватель должен помнить, что эти упражнения дадут результат только тогда, когда ученик выполнил их до конца, проявив максимальную волю и настойчивость. Тот, кто не может довести до конца выполнение сложного и трудного задания, «сдается», «ломается», не станет успешным турнирным бойцом. В дальнейшем он сможет побеждать только слабых противников, а более сильным будет проигрывать. Именно поэтому соревновательному элементу в спаррингах и упражнениях с элементами единоборств уделяется максимальное внимание.

Техническая подготовка.

Базовая техника.

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

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

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

3 кю (возраст на момент сдачи экзамена не менее 14 лет).

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу.

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

Боевая стойка. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закалки ударных поверхностей.

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

Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутрь). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сото сунэукэ, ути сунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоукик той же ногой). Гэдан маваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Мавасигэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней

дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро мавасигэри с падением. До маваси кайтэн-гэри. Усиро-гэри, какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси-гэри («подрезающий» лоу-кик сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

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

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

Болевые точки. Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри). Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Общая физическая подготовка.

Перемещения и прыжки для разминки. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений. Бег вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами. Перемещение в сторону подскоками. Упругий бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Перемещение длинными прыжками с выносом бедра вперед-

вверх (бег «в шаг»). Перемещение прыжками на одной ноге. Бег вверх и вниз по лестнице. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления движения, темпа движения. Бег с вращениями, с ускорениями. Челночный бег. Челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту», по «треугольнику», по «звезде»). Прыжки с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат. Прыжки вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе. Прыжки с вращением на 90°, 180°, 360°, на максимальный угол. Перемещение прыжками в приседе. Прыжки в упоре лежа, в упоре лежа сзади. Перемещение ползком на борцовском ковре различными способами.

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

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

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

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

(«тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

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

Упражнения из других видов спорта. Воспитание общей выносливости. Стайерский бег на стадионе, Кроссовый бег по пересеченной местности. Лыжи, гребля, велосипед, плавание.

Воспитание взрывной силы. Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега. Скоростное перемещение прыжками на одной ноге. Выпрыгивания из полуприседа вверх, из полного приседа вверх. Тройной-пятерной-десятерной прыжок в длину. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх. Прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров на корточках. Прыжки с доставанием подвешенных предметов (головой, рукой, ногой).

Воспитание быстроты. Спринтерский бег.

Укрепление мускулатуры. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

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

Улучшение реакции и повышение скорости малых перемещений. Настольный теннис.

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

Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай. Развитие мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины. Пауэрлифтинг.

Развитие мышц-разгибателей рук. Толкание ядра. Развитие специальной выносливости и укрепление мускулатуры тела. Борьба в партере. Упражнения на борцовском мосту. Развитие способности к быстрому маневрированию. Регби, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения для развития физических и координационных качеств применительно к киокусинкай.

а) Развитие силы. Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («точка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов на максимальной высоте «до отказа». Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной

силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

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

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

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

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения. Выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Выполнение

ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

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

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

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

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

в) Развитие выносливости.

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

Выносливость к скоростно-силовой работе. Выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т. ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь подскоками на

другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа). Быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе. Скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

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

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

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

Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования. Тренер должен ставить перед спортсменом реальные цели на каждую тренировку, чтобы избежать излишнего перенапряжения или травм. Дисциплина всех участников тренировочного процесса — залог безопасности и низкого травматизма.

Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к будущей нагрузке. Лучшим вариантом станут умеренные кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровоток, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. После разминки мышцы станут эластичнее, а это убережет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить растяжку. Только после качественной разминки следует приступать к тренировке.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

К каждому тренировочному занятию тренер должен тщательно готовиться. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений и их последовательности, дозировка нагрузок, методики выполнения упражнений, составление плана-конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание его отдельных частей варьируются в зависимости от уровня мастерства спортсменов и условий проведения тренировки. При подборе упражнений, их объема и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. На тренировках используются разнообразные методы их проведения, обеспечивая достаточную плотность и эмоциональность занятия.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важнейшим принципом работы тренера является индивидуальный подход к каждому спортсмену. Индивидуальные особенности спортсменов проявляются в телосложении, росте, весе, физической силе, выносливости, скоростных качествах, гибкости и растянутости, технической и тактической подготовленности, ловкости и сообразительности, внимательности, способности к ситуативному мышлению, адаптации к непривычным условиям, психологической устойчивости к воздействию стрессообразующих факторов, волевых качествах. Все спортсмены имеют разный темперамент, воспитание, характер и привычки. Поэтому использование фронтального метода обучения должно обязательно сочетаться с групповым и индивидуальными методами обучения.

В период обучения в спортивной школе обучающиеся обязаны систематически сдавать квалификационные экзамены. Если ученик не повышает стилевую квалификацию, нет оснований для его перевода на следующий этап обучения, что рано или поздно может привести к постановке вопроса о целесообразности его дальнейшего пребывания в группе спортивной подготовки. Поэтому подготовка к экзаменам должна быть важнейшей частью тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка может проводиться как в виде лекций, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа, информации в начале, середине или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т. п. Тренер должен рекомендовать ученикам перечень специальной литературы и видеоматериалов для самостоятельного изучения.

Важной частью обучения является тренерская и судейская практика.

Ученики должны научиться планировать и проводить тренировочные занятия с различной целевой направленностью, овладеть набором необходимых команд для управления группой, в совершенстве знать терминологию каратэ. У них необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений со стороны, находить ошибки в технике выполнения движений и упражнений, а также самостоятельно правильно показывать и объяснять любой элемент или целостное движение. Периодически тренер должен поручать ученикам самостоятельно проводить отдельные части тренировки, а иногда и целостные тренировки. Такую работу надо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить тренерской подготовкой всех учеников.

Спортсмены должны знать правила соревнований по киокусинкай, регулярно наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению обязанностей по их обслуживанию (регистрация участников, хронометраж, заполнение протоколов, работа в качестве боковых судей и рефери). Спортсмены обязаны систематически посещать судейские семинары.

Для формирования активного характера учеников необходимо привлекать их к решению вопросов, возникающих в процессе тренировок, подготовки к соревнованиям, организации отдыха и т. д. Задача тренера – разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль над их выполнением.

Для сплочения коллектива группы рекомендуется проводить совместные внеурочные встречи и мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

При подготовке к соревнованиям категорически запрещается сгонка веса учениками по настоянию тренера или самостоятельно с целью попадания в желаемую весовую категорию.

Источником информации для тренера об уровне фактической подготовленности воспитанников служит система контрольных испытаний (тестов), которая дает оценку воздействия тренировочных программ на организм спортсмена, а также определяет уровень технико-тактической подготовленности (в том числе к спортивным соревнованиям). Тестирование по ОФП рекомендуется проводить через 1-2 недели после начала тренировочного года (вторая половина сентября), а также незадолго до его окончания (май-июнь). Специальное тестирование проводится в начале и конце укрупненных разделов специализированной подготовки. Тестами для определения стилевой технической подготовленности являются квалификационные экзамены.

Все занимающиеся в спортивных группах обязаны проходить углубленный врачебный осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в соревнованиях. При необходимости врачебный осмотр выполняется также после соревнований.

Требования к технике безопасности во время занятий **Общие положения**

К занятиям по киокусинкай допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Тренировочные занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя и под его руководством. Тренер-преподаватель, проводящий занятие, несет прямую ответственность за жизнь и здоровье занимающихся.

При проведении занятий учащиеся и тренер-преподаватель обязаны строго выполнять требования техники безопасности.

Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены исправным спортивным инвентарем и оборудованием и проводиться в спортивных залах и на спортивных площадках, соответствующих установленным требованиям.

Тренер-преподаватель должен иметь на занятии рабочие планы-конспекты тренировок, составленные с учетом тренировочных этапов, возрастных и гендерных особенностей занимающихся, уровня их физического развития и состояния здоровья.

В местах проведения занятий должна находиться аптечка первой помощи с необходимыми принадлежностями и медикаментами.

О каждом несчастном случае ученик или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который информирует администрацию и медицинских работников школы, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, в случае экстренной необходимости вызывает скорую медицинскую помощь.

Обязанности преподавателя

- а) пройти инструктаж по охране труда и технике безопасности при проведении занятий по киокусинкай;
- б) в начале тренировочного года перед началом тренировок провести инструктаж по технике безопасности с каждым занимающимся под роспись в журнале учета тренировочных занятий ;
- в) провести осмотр места проведения занятия, убедиться в его соответствии санитарно-гигиеническим требованиям;
- г) подготовить спортивный инвентарь и оборудование для занятия и убедиться в их исправности, проверить надежность установки и закрепления стационарного оборудования;
- д) в случае обнаружения неисправного инвентаря и оборудования исключить возможность их использования на занятии и сообщить администрации школы о необходимости ремонта или замены;
- е) перед началом занятия проверить состояние формы спортсменов, при необходимости дать указание привести форму в порядок;
- ж) объяснять правила и демонстрировать приемы безопасного выполнения упражнений, способы страховки и самостраховки;
- з) постоянно контролировать тренировочный процесс, не оставлять занимающихся без личного контроля; и) обеспечить устойчивый порядок и дисциплину на занятии;
- к) в случае необходимости выйти из зала во время тренировки остановить выполнение упражнений, по мобильному телефону вызвать работника учреждения для контроля за занимающимися и после его прихода покинуть зал;
- л) использовать различные формы проведения разминки перед выполнением комплексов заданий и упражнений разной направленности;
- м) обеспечить соответствие квалификации и физической подготовленности каждого спортсмена назначаемым заданиям и упражнениям;
- н) после каждого академического часа занятий организовывать 5-минутный перерыв для отдыха и удовлетворения физиологических потребностей занимающихся;
- о) в случае травмы занимающегося немедленно поставить в известность врача и администрацию спортивной школы, при необходимости оказать первую помощь и вызвать «Скорую помощь» по телефону 03;
- п) в случае получения травмы кем-либо из занимающихся провести повторный инструктаж по технике безопасности с каждым занимающимся под роспись в журнале учета тренировочных занятий;

р) соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения средств пожаротушения и пути эвакуации при пожаре;

с) в случае пожара, стихийного бедствия действовать согласно плана эвакуации: оперативно вывести занимающихся из зоны бедствия, оказать неотложную помощь нуждающимся в ней, вызвать пожарных по телефону 01;

т) по результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха;

у) при жалобах занимающегося на недомогание, плохое самочувствие немедленно направить его к врачу;

ф) при появлении у занимающегося признаков сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых;

х) следить за порядком в раздевалках во время переодевания учащихся; ц) выполнять режим проветривания в спортивном зале;

ч) после окончания занятия организовать складирование инвентаря, осмотреть место проведения занятия, принять меры к устранению обнаруженных недостатков, убедиться в том, что все занимающиеся покинули помещение, выключить освещение;

ш) выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:

- специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);

- изучение техники единоборств с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);

- освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление; освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;

- практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;

- учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.

При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

Тренеру запрещается:

а) приступать к занятиям с группами без прохождения инструктажа по технике безопасности;

б) допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности;

в) оставлять без присмотра занимающихся во время проведения занятия;

г) использовать неисправный инвентарь и оборудование;

д) назначать задания и упражнения, не соответствующие квалификации и физической подготовленности спортсменов;

е) допускать появление у занимающихся в результате чрезмерно высокой нагрузки сильного утомления и переутомления, нарушения координации движений;

ж) не предоставлять занимающимся 5-минутный перерыв после каждого академического часа занятий.

Обязанности спортсменов

а) пройти инструктаж по технике безопасности;

б) переодеться в соответствующую форму (доги, спортивный костюм) в раздевалке перед началом занятия;

в) входить в зал только после тренера-преподавателя;

г) работать только по заданию тренера-преподавателя, начинать упражнение только после команды «хадзимэ», заканчивать после команды «ямэ»;

д) внимательно выслушивать каждое задание и указание тренера-преподавателя и максимально точно выполнять его, не отвлекаясь на разговоры друг с другом;

е) при выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга, от стен и от снарядов;

ж) при выполнении заданий с прямолинейным перемещением («дорожки») двигаться только в одну сторону, возвращаться на стартовую позицию вдоль стены, не мешая другим занимающимся; з) иметь опрятный внешний вид (подстриженные или собранные в пучок или под повязку волосы, подстриженные ногти);

и) иметь индивидуальную защитную экипировку, соответствующую санитарно-гигиеническим требованиям (сухую, чистую, без неприятных запахов);

к) в случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность тренера-преподавателя;

л) заканчивать занятие организованно по команде тренера-преподавателя.

Спортсменам запрещается:

•выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной

причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зону безопасности);

- выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

- выполнение ударов: в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, акцентированных ударов по лежащему противнику;

- выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.

При нарушении указанных требований тренер обязан вмешаться в поединок и привлечь виновника к дисциплинарной ответственности.

Требования к технике безопасности на соревнованиях

Стандартное покрытие площадки для соревнований – сцепное татами для ударных единоборств. Рекомендуется покрытие всей поверхности татами сплошным брезентовым или синтетическим покрытием. Не допускается проведение поединков на деревянном полу, на гимнастических матах и других мягких покрытиях.

По внешнему периметру зоны для поединка с каждой стороны должна проходить зона безопасности шириной не менее 1-1,5 метров. Для обеспечения безопасности участников посторонние лица не должны допускаться в зону безопасности.

Спортсмены во время поединков обязаны использовать защитные средства установленного образца. Применение защитных приспособлений, не соответствующих установленным образцам, запрещается.

Использование во время поединка наклеек из лейкопластыря, тейпов, медицинских повязок допускается только травмированными в ходе соревнований спортсменами с разрешения Главного врача соревнований, при условии оказания помощи врачами соревнований.

Рефери на татами обязан поддерживать спокойствие во время выступления спортсменов и заботиться о безопасности спортсменов.

Когда один из соперников был нокаутирован или отказывается от продолжения схватки, рефери должен немедленно проверить состояние бойца, чтобы установить степень повреждений. Если участник серьезно травмирован,

рефери должен вызвать на татами врача для оказания экстренной медицинской помощи.

Медицинская помощь на соревнованиях оказывается официальным медицинским персоналом соревнований.

На соревнованиях, внесенных в Единый календарный план, Главным врачом соревнований может быть только врач, имеющий опыт и практику работы со спортсменами. Он должен хорошо знать виды травм, имеющих место на соревнованиях по киокусинкай, и способы оказания первой помощи. Главный врач имеет право официально отстранять спортсменов от дальнейшего участия в соревнованиях в случае серьезных травм или ухудшения самочувствия. В случае получения спортсменом незначительного повреждения, не препятствующего ему продолжить соревнования, и при условии оказания спортсмену врачебной помощи Главный врач совместно с Главным судьей принимают решение о переносе продолжения поединка на более позднее время.

На соревнованиях, внесенных в Единый календарный план, в состав медицинского персонала соревнований также входят бригады врачей «скорой помощи».

Риск получения травм или увечий во время соревнований в рамках соревновательной деятельности лежит на участниках. Организаторы и официальные лица не несут ответственности за телесные повреждения или несчастные случаи, которые могут иметь место в связи с участием спортсменов в соревнованиях.

Страховка участников проводится непосредственно участниками или представляющими их организациями до начала соревнований.

Для обеспечения правопорядка на соревнованиях Организационным комитетом привлекается охрана в необходимом количестве.

Рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок.

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать

возрастными особенностями спортсменов, нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

Соревновательная деятельность по этапам и годам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Общее количество часов в год	208-312	312-468	312-468	468-624	468-624	780	936	1248	1664
Ката									
% соревновательной деятельности	3	3	3	10	10	10	10	12	11
Количество часов соревновательной деятельности	9	14	14	62	62	94	94	145	180
Кумитэ									
% соревновательной деятельности				3,5	3,5	4	4	4	5
Количество часов соревновательной деятельности				21	21	37	37	50	83

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. *Групповые планы* должны

содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. *Индивидуальные планы* должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Примерные планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки тренера и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

В группах тренировочного этапа, начиная с первого года обучения на этапе, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Спортсменам даются задания по самостоятельному проведению отдельных, наиболее простых по содержанию тренировочных занятий. Спортсмены привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в проведении зачетов по контрольным нормативам и судействе соревнований по ОФП, «веселых стартов» и т.п.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и

официальных соревнований, посещают судейские семинары, выполняют необходимые требования для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

Порядок присвоения квалификационных категорий спортивных судей

«СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ ВСЕРОССИЙСКОЙ КАТЕГОРИИ» присваивается кандидатам не моложе 25 и не старше 70 и подтверждается 1 раз в 4 года.

1. Имеющим квалификационную категорию «спортивный судья 1-ой категории», но не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории - имеющим квалификационную категорию «судья по спорту республиканской категории» или «судья по спорту всесоюзной категории» по соответствующему виду спорта.

2. ВК присваивается судьям, имеющим действующую 1К и выполнившим все указанные требования, либо имеющим квалификационную категорию спортивного судьи "судья республиканской категории", "судья всесоюзной категории" и выполнившим требования:

- Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации
- Первенство субъекта Российской Федерации
- Кубок субъекта Российской Федерации
- Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)
- Первенство федерального округа, зональные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга
- Чемпионат федерального округа, зональные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга
- Другие официальные всероссийские спортивные соревнования
- Первенство России
- Кубок России
- Чемпионат России

3. Для присвоения ВК необходима практика спортивного судейства указанное количество раз на соревнованиях соответствующего статуса в указанных судейских должностях в течение каждого года судейской деятельности в течение 2-х лет, предшествующих дате представления.

4. Судейство соревнований более высокого статуса засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого статуса в той же судейской должности.

5. В практику судейства засчитываются только соревнования, проведенные после присвоения предыдущей судейской категории, с оценкой качества судейства на "хорошо" или "отлично".

6. ВК присваивается судьям, имеющим квалификационную категорию спортивного судьи "судья по спорту республиканской категории" или "судья по спорту всесоюзной категории", при условии участия в семинаре по подготовке

спортивных судей ВК, сдачи квалификационного зачета по знанию и участия в судействе в течение одного года, предшествующего дате представления, на любой судейской должности на соревнованиях всероссийского, федерального уровней и соревнованиях субъекта Российской Федерации - не менее 1 раза на каждом.

7. Проведение семинаров по подготовке судей предыдущей судейской категории (количество семинаров-1), участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории (количество семинаров -1) и сдача квалификационного зачета по знанию правил вида спорта и положения о соревнованиях (количество зачетов -1 в 2 года).

«СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ» присваивается не моложе 20 и не старше 70 и подтверждается 1 раз в 2 года присваивается кандидатам:

1. Имеющим 2 категорию, не ранее чем через 2 года со дня присвоения такой категории;

2. Имеющим звание «мастер спорта России международного класса» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта.

3. 1К присваивается лицам, имеющим действующую 2К, либо имеющим спортивное звание "мастер спорта России международного класса" или "мастер спорта России" по виду спорта "киокусинкай", и выполнившим все указанные требования.

4. Для присвоения 1К необходима практика спортивного судейства указанное количество раз на соревнованиях соответствующего статуса в указанных судейских должностях в течение каждого года судейской деятельности в течение 2-х лет, предшествующих дате представления:

- Первенство субъекта Российской Федерации
- Кубок субъекта Российской Федерации
- Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)
- Первенство федерального округа, зональные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга

5. Судейство соревнований более высокого статуса засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого статуса в той же судейской должности.

6. В практику судейства засчитываются только соревнования с оценкой качества судейства на "хорошо" и "отлично".

7. Проведение семинаров по подготовке судей предыдущей судейской категории (количество семинаров-1), участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории (количество семинаров -2) и сдача квалификационного зачета по знанию правил вида спорта и положения о соревнованиях (количество зачетов -1 в 2 года).

«СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ ВТОРОЙ КАТЕГОРИИ» Присваивается кандидатам не моложе 18 не старше 70 и подтверждается 1 раз в 2 года.

1. 2К присваивается судьям, имеющим действующую 3К;

2. Имеющим звание «мастер спорта России международного класса» или «мастер спорта России» по соответствующему виду спорта;

3. Для присвоения 2К необходима практика спортивного судейства указанное количество раз на соревнованиях соответствующего статуса в указанных судейских должностях в течение 1-го календарного года, предшествующего дате представления (боковой судья, рефери):

- Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации
- Первенство субъекта Российской Федерации
- Кубок субъекта Российской Федерации
- Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)
- Чемпионат муниципального образования;
- Первенство муниципального образования;
- Другие официальные соревнования муниципального образования,;
- Официальные соревнования, включенные в календарь спортивно-массовых мероприятий.

4. Судейство соревнований более высокого статуса засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого статуса в той же судейской должности.

5. В практику судейства засчитываются только соревнования с оценкой качества судейства на "хорошо" и "отлично"

6. Проведение семинаров по подготовке судей предыдущей судейской категории (количество семинаров-1), участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории (*количество семинаров -2*) и сдача квалификационного зачета по знанию правил вида спорта и положения о соревнованиях (*количество зачетов -1*).

«СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ ТРЕТЬЕЙ КАТЕГОРИИ» присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена) и подтверждается 1 раз в год.

1. Для присвоения 3К необходима практика спортивного судейства указанное количество раз на соревнованиях соответствующего статуса в указанных судейских должностях в течение 1-го календарного года, предшествующего дате представления (боковой судья, судья-информатор):

- Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации
- Первенство субъекта Российской Федерации

- Кубок субъекта Российской Федерации
- Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга).

2. Участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории (*количество семинаров -2*) и сдача квалификационного зачета по знанию правил вида спорта и положения о соревнованиях (*количество зачетов -1*).

3. Судейство соревнований более высокого статуса засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого статуса в той же судейской должности.

4. В практику судейства засчитываются только соревнования с оценкой качества судейства на "хорошо" и "отлично".

«ЮНЫЙ СПОРТИВНЫЙ СУДЬЯ» присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет.

1. Для присвоения ЮС необходима практика спортивного судейства указанное количество раз на соревнованиях соответствующего статуса в указанных судейских должностях в течение 1-го календарного года, предшествующего дате представления (судья-информатор, судья-секундометрист):

- Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации;
- Чемпионат муниципального образования;
- Первенство муниципального образования;
- Другие официальные соревнования муниципального образования;
- Официальные соревнования, включенные в календарь спортивно-массовых мероприятий.

2. Участие в семинарах по подготовке судей данной судейской категории (*количество семинаров -2*) и сдача квалификационного зачета по знанию правил вида спорта и положения о соревнованиях (*количество зачетов -1*).

3. Судейство соревнований более высокого статуса засчитывается за судейство любого из соревнований более низкого статуса в той же судейской должности.

4. В практику судейства засчитываются только соревнования с оценкой качества судейства на "хорошо" и "отлично".

5. ЮС может обслуживать соревнования на должности бокового судьи только среди спортсменов до 16 лет.

6. Срок действия истекает по достижении возраста 16 лет.

7. Присваивается физкультурно-спортивными организациями, образовательными организациями по ходатайству региональной спортивной федерации.

Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

-Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

-Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

-Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

-Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего,

восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

-Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

-Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов:

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основным.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение *специальных гигиенических средств* восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются *специальные гигиенические средства* восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях *стимуляции восстановительных процессов* и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация

(объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Общие положения

Контроль уровня подготовки спортсменов осуществляется один раз в год, в конце учебного года в рамках промежуточной или итоговой аттестации. Форма контроля – контрольные испытания. На завершающих годах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа выполнение контрольных нормативов является основанием для отбора и зачисления воспитанников на следующие этапы обучения.

Зачеты по ОФП проводятся раз в год в течение тренировочного года (в мае или августе) с целью выявления фактического уровня физической подготовленности учащихся. Рекомендуемые сроки проведения – май или август.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты у юношей: бег на 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 1000 метров, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, у девушек: бег на 30 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 1000 метров, наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м.

Бег 30 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стартует по команде и добегает до финишной линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 1000 м (1500м, 2000м) бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук у поре лежа на полу выполняются таким образом: испытуемый принимает упор лежа на полу, ставит прямые руки на ширине плеч, кисти выводит вперед, локти разводит не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упирается в пол без опоры. Делая вдох, опускает тело вниз,

коснувшись грудью пола. Делая выдох, возвращается в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами выполняется стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, необходимо руками пальцами рук коснуться пола.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся непосредственно перед квалификационными экзаменами в виде письменного ответа на вопросы, регламентируемые нормативами технической подготовки на соответствующие пояса.

Зачет по специальной физической подготовке проводится раз в год в течение тренировочного года (в мае или августе) с целью выявления фактического уровня физической подготовленности учащихся. Рекомендуемые сроки проведения – май или август.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты: у юношей - подтягивание из виса на высокой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин), у девушек - подтягивание из виса на низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин).

Подтягивание из виса на высокой перекладине упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из И.П.- вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате,

руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Зачеты по технико-тактической подготовке проводятся непосредственно перед квалификационными экзаменами. Форма организации – кустовая (поток формируется из всех учеников одного тренера или нескольких тренеров). Ученик, допустивший грубые ошибки при выполнении зачетных упражнений, не допускается к квалификационному экзамену. Выполнение настоящих нормативов является обязательным требованием для учащихся СШ при проведении зачета по боевой подготовке. Успешно сдавшие зачет учащиеся получают допуск к очередному квалификационному экзамену на кю. Каждый учащийся сдает зачет в соответствии с кю, имеющимся у него на момент сдачи зачета.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап НП-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
Выносливость	Бег на 1000 м (мин,с)		7мин 30сек	7мин 20сек	7мин 10сек	7мин 00сек	6мин 50сек	7мин 55сек	7мин 45сек	7мин 35сек	7мин 25сек	7мин 15сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)				+1	+2	+3			+3	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		100	105	110	120	130	95	100	105	115	120

Минимальный проходной балл – 15 баллов

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать минимальный проходной балл.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на этап НП-2

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		6	7	8	9	10	2	3	4	5	6
Выносливость	Бег на 1000 м (мин,с)		7мин 10сек	7мин 00сек	6мин 50сек	6мин 40сек	6мин 30сек	7мин 35сек	7мин 25сек	7мин 15сек	7мин 05сек	6мин 55сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)				+1	+2	+3			+3	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		100	105	110	120	130	95	100	105	115	120
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		-	-	2	3	4	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	-	-	4	5	6
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)		8	9	10	11	12	7	8	9	10	11
Количество соревнований			Муниципальные соревнования – 1 шт									
Выполнение разрядных требований			III юношеский спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы(9 кю, 10 кю)									

Контрольно-переводной балл – 21 балл

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП-3

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		8	9	10	11	12	3	4	5	6	7
Выносливость	Бег на 1000 м (мин,с)		6мин 50сек	6мин 40сек	6мин 30сек	6мин 20сек	6мин 10сек	7мин 15сек	7мин 05сек	6мин 55сек	6мин 45сек	6мин 35сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)				+2	+3	+4			+3	+4	+5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		120	125	130	140	150	110	115	120	130	140
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	3	4	5	6	7
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)		9	10	11	12	13	8	9	10	11	12
Количество соревнований			Муниципальные соревнования – 2 шт Первенство субъекта – 1 шт									
Выполнение разрядных требований			I юношеский спортивный разряд II юношеский спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы (8 кю, 9 кю)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап Т-1

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		11	12	13	14	15	5	6	7	8	9
Выносливость	Бег на 1500 м (мин,с)		8мин 40сек	8мин 30сек	8мин 20сек	8мин 10сек	8мин 00сек	9мин 15сек	9мин 05сек	8мин 55сек	8мин 45сек	8мин 35сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)				+3	+4	+5			+4	+5	+6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		130	140	150	160	170	115	125	135	145	155
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 с)		12	13	14	20	30	11	12	13	15	20
Количество соревнований			Муниципальные соревнования – 2 шт Первенство субъекта – 1 шт. Первенство ЦФО – 1 шт. Всероссийский турнир – 1 шт.									
Выполнение разрядных требований			I юношеский спортивный разряд III спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы (7 кю, 8 кю)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап Т-2

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		13	14	15	16	17	5	6	7	8	9
Выносливость	Бег на 1500 м (мин,с)		8мин 30сек	8мин 20сек	8мин 10сек	8мин 00сек	7мин 50сек	9мин 05сек	8мин 55сек	8мин 45сек	8мин 35сек	8мин 25сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)		+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		140	150	160	170	180	125	135	145	155	165
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		4	5	6	7	8	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		10	15	20	30	35	12	13	15	20	25
Количество соревнований			Первенство субъекта – 1 шт. Первенство ЦФО – 1 шт. Первенство России – 1 шт. Всероссийский турнир – 1 шт.									
Выполнение разрядных требований			II спортивный разряд III спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы(6-кю, 7кю)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап Т-3

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		14	15	16	17	18	6	7	8	9	10
Выносливость	Бег на 1500 м (мин,с)		8мин 30сек	8мин 20сек	8мин 10сек	8мин 00сек	7мин 50сек	9мин 05сек	8мин 55сек	8мин 45сек	8мин 35сек	8мин 25сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)		+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		140	150	160	170	180	125	135	145	155	165
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		4	5	6	7	8	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	5	6	7	8	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		10	15	20	30	35	12	13	15	20	25
Количество соревнований			Первенство субъекта – 1 шт. Первенство ЦФО – 1 шт. Первенство России – 1 шт. Всероссийский турнир – 1 шт.									
Выполнение разрядных требований			II спортивный разряд III спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы (5кю, 6 кю)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап Т-4

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юноши					Девушки				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		16	17	18	19	20	7	8	9	10	11
Выносливость	Бег на 1500 м (мин,с)		8мин 00сек	7мин 50сек	7мин 40сек	7мин 30сек	7мин 20сек	8мин 35сек	8мин 25сек	8мин 15сек	8мин 05сек	7мин 55сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)		+3	+4	+5	+6	+7	+4	+5	+6	+7	+8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		160	170	180	190	200	130	140	150	160	170
Координация	Челночный бег 3х10м (с)		8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		6	7	8	9	10	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	6	7	8	9	10
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		25	30	35	38	40	20	25	30	33	35
Количество соревнований			Первенство субъекта – 1 шт. Первенство ЦФО – 1 шт. Первенство России – 1 шт. Всероссийский турнир – 2 шт.									
Выполнение разрядных требований			I спортивный разряд II спортивный разряд Выполнение обязательной технической программы (4 кю, 5 кю)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ГСС

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юниоры, мужчины					Юниорки, женщины				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		20	22	24	27	30	8	9	10	11	12
Выносливость	Бег на 2000 м (мин,с)		10мин 00сек	9мин 50сек	9мин 40сек	9мин 30сек	9мин 20сек	12мин 00сек	11мин 50сек	11мин 40сек	11мин 30сек	11мин 20сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)		+4	+5	+6	+7	+8	+6	+7	+8	+9	+10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		170	180	190	200	210	140	150	160	170	180
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		8	9	10	11	12	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	8	9	10	11	12
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		33	36	39	43	45	28	31	34	37	40
Количество соревнований			Чемпионат России – 1 шт. Кубок России – 1 шт. Всероссийский турнир – 1шт. Международный турнир – 1 шт.									
Выполнение разрядных требований			КМС, МС Выполнение обязательной технической программы (1-3 кю, 1 дан)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ВСМ

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	балл	Юниоры, мужчины					Юниорки, женщины				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Скоростные качества	Бег на 30м (с)		5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		20	22	24	27	30	8	9	10	11	12
Выносливость	Бег на 2000 м (мин,с)-жен. Бег на 3000 м (мин,с)-муж.		14мин 50сек	14мин 40сек	14мин 30сек	14мин 20сек	14мин 10сек	11мин 40сек	11мин 30сек	11мин 20сек	11мин 10сек	11мин 00сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи, см)		+6	+7	+8	+9	+10	+7	+8	+9	+10	+11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)		190	200	210	220	230	150	160	170	180	190
Координация	Челночный бег 3x10м (с)		7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Нормативы специальной физической подготовки												
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		10	11	12	13	14	-	-	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине		-	-	-	-	-	10	11	12	13	14
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин)		35	38	40	42	45	30	33	36	38	40
Количество соревнований			Чемпионат России – 1 шт. Кубок России – 1 шт. Всероссийский турнир – 2шт. Международный турнир – 1 шт.									
Выполнение разрядных требований			МС,МСМК Выполнение обязательной технической программы (1-2 дан)									

Контрольно-переводной балл – 24 балла

*При условии, что спортсмен может не сдать два норматива, но в сумме набрать контрольно-переводной балл.

Требования к результатам реализации программы на этапах спортивной подготовки.

Достижение соответствующих каждому этапу спортивной подготовки результатов реализации программы является основанием для перевода спортсменов на следующий этап подготовки.

Результатами реализации программы *на этапе начальной подготовки в период до одного года* обучения являются:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование базовых двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- сдача зачетов по техническим комплексам №№ 1-10;
- гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;
- раскрытие природных способностей детей к физической культуре;
- выявление детей, предрасположенных к дальнейшим занятиям спортивными единоборствами.

- знание основ базовой техники.

- правильное выполнение основных стоек. Владение техникой поворотов на 90 и 180 градусов и основных прямолинейных передвижений в стойках.

- правильное выполнение базовых действий руками и ногами, движений корпуса.

- умение выполнять одиночные прямые удары и комбинации ударов руками. Прямые удары ногами. Удары коленями. Удары в различных направлениях. Удары ногами в сочетании с ударами руками на месте и в передвижениях.

- владение техникой и тактикой защиты от атакующих и контратакующих приемов, прямых, боковых ударов и ударов снизу. Защита на месте и в перемещении от ударов руками и ногами. Блоки на месте и в перемещениях.

- выполнение квалификационных требований, соответствующих уровню ученической степени 10кю.

Результатами реализации программы *на этапе начальной подготовки в период свыше одного года обучения* являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;

- получение стилевой квалификации 10-8 кю или спортивного разряда;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья детей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий киокусинкай.

- знание основ базовой и спортивной техники.

- правильное выполнение основных и боевых стоек. Владение техникой поворотов на 90, 180 и 270 градусов и основных прямолинейных передвижений в стойках.

- умение выполнять одиночные прямые и круговые удары руками. Серии ударов руками. Удары руками на разные уровни. Прямые удары ногами. Удары коленями. Удары в различных направлениях. Удары ногами в сочетании с ударами руками на месте и в передвижениях.

- уверенное владение техникой и тактикой защиты от атакующих и контратакующих приемов, прямых, боковых ударов и ударов снизу. Защита на месте и в перемещении от ударов руками и ногами, защита от ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ногами. Блоки руками и ногами на различных уровнях на месте и в перемещениях.

- выполнение квалификационных требований.

- выполнение 1-3 юношеских, спортивных разрядов.

Результатами реализации программы *на тренировочном этапе* являются:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;

- получение стилевой квалификации 8-3 кю и I, II, III спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- уверенное владение техникой и тактикой защиты от атакующих и контратакующих приемов, прямых, боковых и круговых ударов и ударов снизу. Защита от ударов уколами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита на месте и в перемещении от ударов руками и ногами. Защита от ударов ногами в верхний уровень. Блоки руками и ногами на различных уровнях на месте и в перемещениях.

-уверенное умение навязать сопернику свою тактику поединка, менять тактику ведения боя в зависимости от обстоятельств, действовать по указанию тренера или секунданта.

-уверенное знание основ базовой и спортивной техники.

-уверенное выполнение изученных ранее технических действий.

-защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита на месте и в перемещении от ударов руками и ногами. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровень.

-блоки руками и ногами на различных уровнях на месте и в перемещениях. Защита, переходящая в атаку.

Результатами реализации программы на этапе **совершенствования спортивного мастерства** являются:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-получение стилевой квалификации 2-1 кю, подтверждение разряда КМС спортивного звания «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса»;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

-владение техникой и тактикой ведения боя в атакующей и контратакующей манере). Техника и тактика ведения боя с различными соперниками (высоким, низким, лёгким, тяжелым, универсальным, агрессивным, выступающим в контратакующей манере, с левосторонней стойкой, с правосторонней стойкой).

-уверенное знание базовой и спортивной техники.

-уверенное выполнение изученных ранее технических действий.

-умение в совершенстве выполнять удары и серии ударов руками и ногами: прямые, нижние, круговые, задние, боковые и удары с вращения. Удары и их серии и сочетания в различных направлениях и перемещениях. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки.

-уверенное владение техникой и тактикой защиты от атакующих и контратакующих приемов, прямых, боковых и круговых ударов и ударов снизу. Защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение. Защита на месте и в перемещении от ударов

руками и ногами. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровень. Защита от двойных и серийных ударов. Блоки руками и ногами на различных уровнях на месте и в перемещениях. Защита, переходящая в атаку.

Результатами реализации программы *на этапе высшего спортивного мастерства* являются:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- получение стилевой квалификации 1 дан и выше.

- умение в совершенстве выполнять все виды ударов.

- уверенное владение техникой и тактикой защиты от всех видов атакующих и контратакующих приемов. Владение техникой и тактикой ведения боя в атакующей и контратакующей манере. Техника и тактика ведения боя с различными соперниками (высоким, низким, лёгким, тяжелым, универсальным, агрессивным, выступающим в контратакующей манере, с левосторонней стойкой, с правосторонней стойкой).

- умение самостоятельно оценивать ситуацию во время боя, перестраиваться и менять тактику поединка.

- выработка прочных двигательных связей на любые действия противника.

На всех этапах спортивной подготовки необходимым требованием для перевода спортсменов на следующий этап является выполнение соответствующих приемно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.

Биохимический контроль важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К *целям и задачам* комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью;

- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД);

- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности;

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).

ЭКО (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла,

тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма. **Текущий контроль** проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. **Систематический самоконтроль** состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта. **Оперативный контроль** проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца. Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту

регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

На основании Приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144 в спортивной школе олимпийского резерва «Пахра» занимающиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдается врачом-педиатром по месту жительства.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «шахматы», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Целью медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний для зачисления и перевода с этапа на этап спортивной подготовки, является определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, проводится по программам медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и массовым спортом, углубленного медицинского обследования (УМО) лиц, занимающихся спортом на различных этапах спортивной подготовки, организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, утвержденному приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144 «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в организацию.

Медицинский осмотр лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, проводится на основании результатов диспансеризации или профилактического медицинского осмотра. В рамках медицинского осмотра лица, желающего заниматься физической культурой в организациях, дополнительно проводятся:

- антропометрия;
- оценка типа телосложения;
- оценка уровня физического развития;
- проведение электрокардиографии;
- проведение функциональных (нагрузочных) проб.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки, занятиям физической культурой и спортом в организациях, определяются в соответствии с методическими (клиническими) рекомендациями, с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, либо о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом в организациях либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической

культурой и спортом в организациях.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию.

Антидопинговые мероприятия

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- Распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга

для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры
- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.

Тренировочные сборы — неотъемлемая часть подготовки спортсмена. Федеральным стандартом введены следующие рекомендации и ограничения на проведение УТС:

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенст- вования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	14	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Всероссийский реестр видов спорта. Запрещенный список 2017 года.
2. Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. World Anti-doping Agency.
3. Общероссийские антидопинговые правила. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 года № 947.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125.
5. Перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230¹ и 230² Уголовного кодекса Российской Федерации. Утвержден постановлением Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339.
6. Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645.
7. Порядок проведения обязательного допингового контроля. Утвержден приказом Минспорттуризма от 13 мая 2009 года № 293.
8. Правила вида спорта «Киокусинкай». – Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Ассоциация Киокусинкай России. / Авт.-сост. К. В. Белый, Р. Г. Габбасов, Б. В. Глушенков, Н. С. Демченко, А. Ю. Михайлова, С. Г. Суворов. – Москва, ООО «Принтграфик», 2010. – 36 стр.
9. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай. Код вида спорта 1730001411Я – Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). - М.: 2010. – 64 с. Регламент проведения соревнований по кумитэ, тамэсивари и ката Киокусинкай.
10. Код вида спорта 1730001411Я – Федерация Киокушинкай каратэ-до России (ФККР). / Авт.-сост. Алымов А. Н., Брагина Е. А., Сенчурин С. В. - Пермь: ООО «АЛЕКС-ПРЕСС», 2011. – 136 с.
11. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
12. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2015 года № 138.
14. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
15. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
16. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6.
17. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
18. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
19. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
20. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
21. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.
22. 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом / Авт.-сост. К. К. Альциванович. – Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
23. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.
24. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с. – (Стратегия силы).
25. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 256 с.: ил.
26. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с., ил. – (Наука - спорту).
27. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с. – (Наука - спорту).
28. Гаткин Е. Я. Букварь самбиста. – М.: «Лист», 1997. – 176 с.
29. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2000. – 288 с.
30. Дембо А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., ил.

31. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с., ил.
32. Дубровский В. И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманист. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.: ил.
33. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
34. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
35. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.
36. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.: ил.
37. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с., ил.
38. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 188 с., ил.
39. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с. Киржнер А. Б., Киржнер Д. Б. Потомки Геракла. – Пермь: Кн. Изд-во, 1991. – 262 с. – (Подросткам и молодежи). Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 144 с., ил.
40. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: ТерраСпорт, 2000. – 120 с. - (Библиотечка тренера).
41. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
42. Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. Макарова Г. А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.: ил.
43. Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
44. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с. (Наука - спорту) Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

45. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия - тренер). Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А. П.
46. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.: ил.
47. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 56 с.: ил.
48. Подойницын В. В. Школа бокса и кикбоксинга клуба «Боец». Книга первая: Начальное обучение. Спортивное совершенствование. – Новосибирск: 1997. – 136 с.
49. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.
50. Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с.: ил. – (Профессия – тренер).
51. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. – 208 с.
52. Попов Г. В. Боевые единоборства народов мира. – М.: Междунар. Отношения, 1993. – 160 с.
53. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: ТерраСпорт, 2000. – 72 с. (Библиотечка тренера) Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.: ил.
54. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
55. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
56. Тренировка воли: Полная концентрация / Пер. с англ. В. Орехова. – М.: ТЕРРА, 1997. – 144 с.: ил. – (Здоровый образ жизни).
57. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.: ил.
58. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
59. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография). – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

60. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
61. Шестопалов С. В. Физические упражнения. – Ростов н/Д: Изд-во «ПрофПресс», 2001. – 192 с., ил.

Интернет ресурсы

- www.sportcenter.pro
- www.minsport.gor.ru
- минобрнауки.рф
- www.school-collection.edu.ru
- www.kenkakarate.ru
- vk.com/pages?oid=-1581648&p=История_Киокусинкай
- kyokushin.ks.ua
- ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай
- akr.rsbi.ru
- www.kyokushinkan.ru
- kyokushinkan-kaliningrad.ru
- www.fkrussia.ru

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки (Примерные комплексы).

1-й комплекс

Сидзэнтай. Естественная позиция. Правильное положение рук, правильный замах, правильное положение стоп, «осу» при опускании рук вниз. Сэй-дза – позиция сидя на пятках.

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

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

Отжимания на ладонях. Выполнить 3 раза.

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

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

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

Теоретический вопрос. Как переводится слово «каратэ»?

2-й комплекс

Ёй. Позиция готовности. Правильный выход в позицию.

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

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

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

Отжимания на ладонях. Выполнить 7 раз.

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

Приседания. Выполнить 15 раз.

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

Теоретический вопрос. Как переводится «каратэ-до»?

3-й комплекс

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

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

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

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

Отжимания на ладонях. Выполнить 10 раз.

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

Приседания. Выполнить 20 раз.

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

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

4-й комплекс

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

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

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

Отжимания на ладонях. Выполнить 12 раз.

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

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

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

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

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

5-й комплекс

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

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

Отжимания на ладонях. Выполнить 15 раз.

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

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

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

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

Теоретический вопрос. Как зовут основателя киокусинкай каратэ?

6-й комплекс

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

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

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 5 раз.

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

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

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

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

Теоретический вопрос. Почему важно иметь цель?

7-й комплекс

Выход в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай. Левосторонняя и правосторонняя стойка.

Комбинация: хидза-гэри + кин-гэри (одной ногой). Показать два четких удара из сидзэнтай на два счета.

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

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 7 раз.

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

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

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

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

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

8-й комплекс

Сэйкэн дзедан-укэ. Правильная работа рук, таза, корпуса.

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

Сотомаваси. Выполнять из хэйко-дати.

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

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 10 раз.

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

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

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

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

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

9-й комплекс

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

Утимаваси. Выполнять из хэйко-дати.

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

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

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 12 раз.

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

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

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

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

Теоретический вопрос. Как правильно завязывать пояс?

10-й комплекс

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

Тайкёку соно ити. Следить за сохранением ширины стойки. Правильно перемещать ногу при поворотах.

Отжимания на сэйкэн. Выполнить 15 раз.

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

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

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

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

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

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

Приложение 2

Обязательная техническая программа

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

Кихон (базовая техника):

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

Цуки (удары руками): сэйкэн ой-цуки, сэйкэн гяку-цуки, моротэ-цуки.

Укэ (блоки): дзёдан-укэ, гёдан-барай.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, утимаваси, сотомаваси, хидза-гэри, кингэри.

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

Иппон-кумитэ: 1) Атака: ой-цуки дзёдан. Защита и контратака: дзёдан-укэ + кин-гэри. 2) Атака: ой-цуки тюдан. Защита и контратака: гёдан-барай + хидза-гэри.

Ката: тайкёку соно ити. Кондиция:

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

Отжимания на кулаках: 10 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии). Выпрыгивание из полуприседа: 10 раз (руки за головой).

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

Подъём корпуса: 20 раз (и. п. – сидя, колени согнуты, руки за головой). Маэ-кэагэ: по цели на высоте роста.

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

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

Письменный экзамен:

1) Что такое каратэ, каким должен быть каратист.

2) Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

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

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

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

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

Укэ (блоки): тюдан сото-укэ, тюдан ути-укэ.

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

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

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

Защита и контратака: дзёдан-укэ + тюдан сото-укэ + гёдан-барай + гякуцуки тюдан + гёдан барай.

Ката: тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.

Кондиция:

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

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

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

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

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

Маэ-гэри: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 30 секунд (с поддержкой). Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 1 минута.

Утимаваши из хэйко-дати: 1 минута.

Сотомаваши из хэйко-дати: 1 минута.

Письменный экзамен:

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

2) Значение «осу».

3)Вредные привычки – враги каратиста.

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

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

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

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

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

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

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

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

Иппон-кумитэ:

1) **Атака:** маэ-гэри тюдан.

Защита и контратака: гэдан-барай + маэ-гэри тюдан.

2) **Атака:** ой-цуки тюдан.

Защита и контратака: тюдан ути-укэ + маваси-гэри дзёдан.

Ката: сокуги тайкёку соно ити, пинан соно ити.

Кондиция:

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

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

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

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

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

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

Стойка на руках у стены: 30 секунд.

Ёко-кэагэ из мусуби-дати: 2 минуты.

Маэ-гэри дзёдан из хэйко-дати: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

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

2) Режим дня и гигиена спортсмена.

3) Основные правила питания каратиста.

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

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

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

Цуки (удары руками): нукитэ, уракэн гаммэн-ути (уракэн сёмэн-ути), уракэн саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути.

Укэ (блоки): моротэ-укэ, ути-укэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): ёко-гэри, усиро-гэри (без поворота).

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

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

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

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

Ката: сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан, пинан соно ни.

Кондиция:

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

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

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

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

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

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

Стойка на руках у стены: 1 минута.

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 2 минуты.

Ёко-гэри дзёдан из мусуби-дати: 2 минуты.

Маваси-гэри дзёдан из сидзэнтай: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

- 1) Пояса киокусинкай и их значение.
- 2) Правила поведения на соревнованиях.

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

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

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

Цуки (удары руками): сюто гаммэн-ути, сюто сакоцу-ути (сюто ороси сакоцу-ути), сюто сакоцу-утикоми, сюто хидзо-ути, сюто ути-ути.

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

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

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

Ката: сантин, пинан соно сан, пинан соно ён.

Кондиция:

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

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

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

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

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

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

Ходьба на руках: 4 метра.

Усиро-гэри на месте без поворота из хэйко-дати: 4 минуты. Маваси-гэри дзёдан из сидзэнтай: 4 минуты.

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

- 1) История киокусинкай каратэ в России.
- 2) Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

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

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

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

Укэ (блоки): кокэн-укэ, хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): какато отоси-гэри.

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

Ката: янцу, цуки-но ката.

Кондиция:

Гибкость: выполнение произвольного шпагата.

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

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

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

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

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см. Ходьба на руках: 5 метров. Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 4 минуты.

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

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Биография Масутацу Оямы.

2) История Федерации Киокусинкай г.Подольска. Лучшие достижения.

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

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

Кэри (удары ногами): усиро маваси-гэри.

Идо (основы перемещения): В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой

сторонности (фуми-аси, фумисагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно го, тайкёку соно ити ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ити, сантин.

Кондиция:

Гибкость: выполнение произвольного шпагата.

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

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

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

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

Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см. **Ходьба на руках:** 6 метров. **Маваси-гэри из сидзэнтай:** 5 минут.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут. Кумитэ: 12 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен: Додзё кун (пункт 1)

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

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

Идо (основы перемещения):

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

Ката: пинан соно го, тайкёку соно ити ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно сан ура, гэкисай дай, тэкки соно ити, сантин (с испытанием).

Кондиция:

Гибкость: выполнение фронтального шпагата.

Отжимания на кулаках: 45 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

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

Подтягивания: юноши – 14 раз, девушки – 10 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка): от 1 до 11 раз и обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

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

Ходьба на руках: 6 метров.

Маваси-гэри из сидзэнтай: 4 минуты.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 4 минуты.

Усиро маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 4 минуты.

Кумитэ: 15 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен: Додзё кун (пункт 2).

2 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-3 кю.

Кэри (удары ногами): тоби усиро-гэри, тоби усиро маваси-гэри.

Идо (основы перемещения):

В кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно ити ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ён ура, пинан соно го ура, тэнсё, сайфа, гэкисай сё, тэкки соно ни.

Кондиция:

Гибкость: выполнение фронтального шпагата и шпагата в сторону по заданию.

Отжимания на кулаках: 60 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии). Выпрыгивание из полуприседа: 90 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 16 раз, девушки – 11 раз (за 5 подтягиваний выше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачёт).

Подъём прямых ног к перекладине из положения виса: 15 раз.

Тоби усиро маваси-гэри: по цели на высоте роста.

Ходьба на руках: 8 метров.

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

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

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

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

Письменный экзамен: Додзё кун (пункты 3, 4).

1 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-2 кю.

Идо (основы перемещения):

В кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно ити ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ён ура, пинан соно го ура, тэнсё, сайфа, гэкисай сё, тэкки соно ни.

Кондиция:

Гибкость: выполнение переходов из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

Отжимания на кулаках: 100 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 100 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 18 раз, девушки – 12 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъем прямых ног к перекладине из положения виса: 20 раз.

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

Ходьба на руках: 8 метров.

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

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

Усиро маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 6 минут.

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

Письменный экзамен: Додзё кун (пункты 5-7).

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

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

Ката: ката те же, что для 10-1 кю.

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

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

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

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

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

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

Ката: сэйэнтин, гарю, тэкки соно сан, бассай дай.

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

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

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

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

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

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

Ката: сэйпай.

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

Кумитэ: 30 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования: 1) Претендент должен иметь категорию судьи не ниже первой, или высшую категорию тренера, или спортивное звание не ниже «Мастер спорта России». 2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

Приложение 3**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ С 8 КЮ ПО 2 КЮ****Общие положения**

Выполнение настоящих нормативов является обязательным требованием для учащихся СШ при проведении зачета по боевой подготовке. Успешно сдавшие зачет учащиеся получают допуск к очередному квалификационному экзамену на кю.

Каждый учащийся сдает зачет в соответствии с кю, имеющимся у него на момент сдачи зачета. Например, учащийся, имеющий 8-й кю, для получения допуска к экзамену на 7-й кю сдает норматив 8-го кю и т.д.

Вся техника на зачете должна выполняться в боевой стойке.

По заданию экзаменатора учащиеся выполняют удары:

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

По заданию экзаменатора учащиеся выполняют передвижения:

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

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

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

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

Контрольные нормативы**8 кю****Параметры боевой стойки:**

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

Стойка проверяется:

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

Способы перемещения:

1. Приставной шаг:

- вперед: передняя + задняя;
- назад: задняя + передняя;
- вправо: правая + левая;
- влево: левая + правая).

2. Шаг со сменой сторонности стойки:

- вперед: шаг с задней;
- назад: отшаг с передней.

Удары руками:

1. Хидзи-ути (удар локтем).

2. Каги-цуки (удар кулаком сбоку).

Удары ногами:

1. Хидза-гэри, хидза маваси-гэри гэдан/тюдан/дзёдан (удар коленом прямой и сбоку на всех уровнях).

2. Маэ-гэри гэдан/тюдан (прямой удар стопой в голень, бедро, живот).

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

Работа в парах:

1. Набив тела на месте:

№1 - руки за спиной;

№2 – набивает сериями от 1 до 3 ударов (сила ударов 50% от максимума): руки, ноги, руки + ноги.

2. Набив предплечий, голеней на месте.

Набив выполняется одиночными движениями (сото-укэ, ути-укэ, гэданбарай, сунэ).

3. Защита:

а) От бокового удара кулаком (короткая встречная подставка предплечья в сторону, не принимая удар на корпус).

б) От круговых ударов (хидзи-ути, хидза маваси-гэри, маваси-гэри). Одна рука установлена локтем на ребрах и прижата к телу, вторая рука блокирует удар раскрытой ладонью).

7 кю**Параметры боевой стойки** (добавляются к предыдущим):

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

Стойка проверяется:

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

Способы перемещения:

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

Удары руками:

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

Удары ногами:

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

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

Работа в парах:

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

Параметры боевой стойки (добавляются к предыдущим):

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

Выполнять:

- на месте;
- со смещением в стойке.

Выполнять индивидуально и в парах.

Способы перемещения:

1. «Свитч» (аналогично разножке, но ноги движутся не одновременно, а поочередно).

2. Челночное перемещение (наскок-отскок, отскок-наскок).

Удары руками: Любые удары (прямой, снизу, сбоку, локтем).

Удары ногами:

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

Серийная работа: Выполнение серий от 1 до 5 ударов.

Работа в парах:

1. Набив голеней на месте. Набив выполняется встречными ударами (сунэ).

2. Набив тела в перемещении: №1 – набивает сериями от 1 до 5 ударов. №2 – опережает, бьет вразрез, контратакует от 1 до 2 ударов.

3. Набив предплечий в перемещении. Набив выполняется тройными движениями в любой последовательности (сото-укэ + ути-укэ + гёдан-барай и т.п.).

4. Защита:

а) Блокирование ударов.

б) Уход от ударов за счет перемещения и «маятника». После ухода необходимо остаться минимум на дальней дистанции или ближе. При перемещении и «маяльнике» допускается блокирование ударов партнера.

5. «Боксерская борьба».

6. Набив «мельница» от 1 до 5 ударов в перемещении.

7. Тактика (работать строго по заданию!):

а) Защита + контратака (защита выполняется блоками и уходами от ударов):

• №1 – удар рукой;

№2 – защита + контратака рукой от 1 до 2 ударов.

• №1 – удар рукой;

№2 – защита + контратака ногой от 1 до 2 ударов.

•№1 – удар ногой;

№2 – защита + контратака рукой от 1 до 2 ударов.

•№1 – удар ногой;

№2 – защита + контратака ногой от 1 до 2 ударов.

•№1 – удар рукой или ногой;

№2 – защита + контратака (1-2 любых удара).

б) Закручивание. №1 – держит макивару (щит) на груди, стоит на месте и поворачивается вокруг своей оси (не быстро!); №2 – двигается по кругу за макиварой (щитом) и наносит удары.

5 кю

Способы перемещения:

1. Разножка – выполняется постоянно;

2. Челнок – выполняется постоянно.

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

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

Работа в парах:

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

2. Переталкивание:

№1 – старается удержать стойку;

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

3. Тактика – «провождение»:

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

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

4. Тактика – повторная атака:

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

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

4 кю**Удары ногами:**

1. Усиро маваси-гэри гэдан/тюдан/дзэдан (круговой удар пяткой с разворотом через спину на всех уровнях).

2. Какато отоси-гэри (варианты: через утимаваси, через сотомаваси).

Серийная работа:

1. Выполнение серий от 1 до 7 ударов по «рыцарю», лапам, мешку, щиту:

- на месте;

- в перемещении вправо + влево. Перемещение выполнять любым способом + разножка.

2. Непрерывная работа на «рыцаре»:

- на ближней дистанции – 1 минута;

- свободная работа сериями от 1 до 7 ударов – 1 минута.

Работа в парах:

1. Переталкивание:

№1 – старается удержать стойку, отвечает одиночными ударами (рукой или ногой), проваливает, закручивает. №2 – толчковыми ударами рук и ног, с упора и «в разножке» пытается сместить №1.

2. Тактика – не отступать: №1 – атакует; №2 – закручивает, проваливает, контратакует (не должен отступать по прямой назад!).

3 кю – 2 кю**Серийная работа:**

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

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

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

Работа в парах:**Тактика – контратака на контратаку:**

№1 – атакует, контратакует;

№2 – защищается, бьет вразрез, опережает, контратакует

Приложение 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ СШОР «Пахра»

«__» _____ 202_г.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА на 202_год

Фамилия, имя, отчество

Физкультурно-спортивная организация

Вид

спорта

Спортивная квалификация

Цель, основные задачи

1.

2.

3.

	Наименование соревнований	Дата и место проведения	Занятое место	Вид программы, результаты	Выполненный норматив
Лучший результат за 202_год					
Планируемый результат за 202_год					

Календарь соревнований

№	Наименование соревнований	Дата	Место проведения	Вид программы	План		Выполнение	
					место	рез.	место	рез.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Календарь тренировочных мероприятий

№	Наименование	Дата	Место проведения	Организатор	Результаты ТМ
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки

Месяц	Количество соревнований	Количество тренировочных дней	Количество тренировочных занятий	Медицинское обследование	Восстановительные мероприятия
Январь					
Февраль					
Март					
Апрель					
Май					
Июнь					
Июль					
Август					
Сентябрь					
Октябрь					
Ноябрь					
Декабрь					

Составил: Тренер

(ФИО)

Спортсмен

(ФИО)

Приложение 5

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Название соревнования	Дата
Международные мероприятия		
1.	Международные соревнования "Кубок Каспия"	16-18 сентября
2.	Чемпионат Мира	03-06 июня
3.	Чемпионат Европы	09-13 июня
Всероссийские мероприятия		
1.	Всероссийские соревнования "Кубок Кубани"	18-22 февраля
2.	Чемпионат России среди мужчин и женщин	5-9 марта
3.	Первенство России среди юношей и девушек (12-13 лет, 14-15 лет), юниоров и юниорок(16-17 лет) (дисциплина кекусин-кумитэ)	5-9 марта
4.	Чемпионат России среди мужчин и женщин	1-4 апреля
5.	Первенство России среди юношей и девушек (12-13 лет, 14-15 лет), юниоров и юниорок(16-17 лет) ката	1-4 апреля
6.	Всероссийские соревнования "Кубок Шихана"	13-15 май
7.	Чемпионат России (дисциплина кекусин-ката, кекусин-ката группа)	21-23 май
8.	Первенство России (дисциплина кекусин-ката, кекусин-ката группа)	21-23 май
9.	Всероссийские соревнования по киокусинкай среди мужчин и женщин по весовым категориям (АКР)	3-6 июнь
10.	Первенство России, среди юношей и девушек от 12-17 лет	14-17 октября
11.	Кубок России	14-17 октября
12.	Всероссийские соревнования "Самарский Кайман"	11-14 ноябрь
13.	Кубок России	16-19 декабря
14.	Всероссийский фестиваль "Юный Мастер"	25 декабря
Региональные мероприятия		
1.	Открытый Кубок "Сэйкен" по киокусинкай(весовые категории, ката)	Февраль
2.	Чемпионат Московской области среди мужчин и женщин, кекусинкан	Февраль
3.	Первенство Московской области, среди юношей и девушек от 12-13, 14-15, юниоров и юниорок 16-17 лет, кекусинкан, ката	Февраль
4.	Кубок Ямакиси, среди юношей и девушек в возрасте 12-17 лет, и старше 18 лет	Март
5.	Первенство ЦФО, среди юношей и девушек в возрасте от 12 до 17 лет	Март
6.	Чемпионат ЦФО, ката, кумитэ	Март

7.	Чемпионат Московской области среди мужчин и женщин, кекусинкан	Апрель
8.	Первенство Московской области, среди юношей и девушек от 12-13, 14-15, юниоров и юниорок 16-17 лет, кекусинкан, ката	Апрель
9.	Чемпионат ЦФО, кумите	Ноябрь
10.	Первенство ЦФО, кумите	Ноябрь
11.	Чемпионат ЦФО, кекусин-ката	Декабрь
12.	Первенство ЦФО, кекусин-ката	Декабрь
13.	Чемпионат Московской области	Декабрь
14.	Первенство Московской области	Декабрь
<i>Муниципальные мероприятия</i>		
1.	Открытый Кубок Новичка	Январь
2.	Кубок "Альфа-тим" г.о. Подольск	Апрель
3.	Турнир, посвященный Победе в Великой Отечественной Войне над Фашистской Германией	Апрель
4.	Открытое Первенство МУ СШОР «Пахра»	Май
5.	Открытое Первенство г. Подольск	Май
6.	Открытый Кубок г.о. Подольск	Сентябрь