

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа ЗАТО Шиханы»

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы»  
Мисюк С.В.



УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по УВР  
МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы»  
Добрынина Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по виду спорта  
КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

(Приказ Министерства спорта России от 16.02.2015 №138 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусикай», зарегистрирован в Минюсте России 18.03.2015 №36489)

Программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет  
Срок реализации – 10 лет

**Разработчик:**

Петрухин Александр Валентинович - тренер-преподаватель МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы»

**Рецензенты:**

Добрынина Наталья Александровна – заместитель директора МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы»

г. Шиханы  
2019 г.

## Содержание

Содержание.....	2
<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>4</b>
1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА КИОКУСИНКАЙ .....	5
Ката и Кумитэ .....	5
Кáта .....	5
Кумитэ .....	5
Весовые категории .....	5
1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ .....	6
Срок реализации программы.....	6
Результаты аттестации .....	8
Общий результат реализации программы.....	8
1.3. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ.....	8
1.4. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОЛГОТОВКИ .....	10
Этап начальной подготовки (НП).....	11
Тренировочный этап (ТЭ).....	11
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).....	12
1.5. <u>МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЕ И</u> <u>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</u> .....	12
1.6. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.....	14
1.7. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ ОБУЧЕНИЕ.....	14
1.8. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ .....	15
1.9. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО КИОКУСИНКАЙ.....	15
1.10. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ, СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ .....	16
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>17</b>
2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	17
2.2. ОПТИМАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ВИДУ СПОРТА КИОКУСИНКАЙ .....	20
2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ ВРЕМЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ .....	21
2.4. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК .....	22
2.5. МИНИМАЛЬНЫЙ И ПРЕДЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	22
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>23</b>
3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ .....	23
3.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ С РАЗБИВКОЙ НА ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ.....	39
этап начальной подготовки 1-го года обучения .....	39
этап начальной подготовки 2-3-го годов обучения.....	42
тренировочный этап 1-5-го годов обучения .....	44
этап спортивного совершенствования 1-2 годов обучения .....	47
3.3. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	48
3.4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	53
3.5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ .....	55
3.6. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	56

3.7. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.....	58
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>59</b>
4.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	59
4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	63
4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, СЛУЖАЩИХ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	64
4.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ. МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ .....	65
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>67</b>
5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67
5.2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ.....	68

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 16.02.2015 г. № 138.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в спортивных школах сотрудничающих с ООО АКР (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

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

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся спортивным единоборствам, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

### **1.1 Характеристика вида спорта: «киокусинкай карате»**

**Киокусинкай** (極真会, «общество высшей истины») стиль, основанный (大山倍達 Ояма Масутацу) в 1950-х годах. Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Киокусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности». Киокусинкай считается одной из самых трудных и жестких разновидностей .

**Каратэ** (произносится [kərv'te], от яп. 空手道, произносится [ka'ʃate]; каратэ-до: «путь пустой руки») — японское боевое искусство.

*Ката и Кумитэ*

**Ката** (. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля . Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

**Кумитэ** (от яп. 組手 – букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современногикарате, наряду с ката и кихон. Зачастую кумитэ является одновременно и целью (соревнования, самооборона) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки.

*Весовые категории*

Соревнования по Кумитэ Киокусинкай проводятся с разделением участников по весовым категориям. Разбивка по категориям устанавливается регламентом соревнований. Как правило, самая низкая категория – до 25 кг, далее категории растут на 5 килограмм вплоть до 70-75 кг, а дальше растут по 10 кг. Самая высокая мужская категория – свыше 90 кг.

### **1.2 Отличительные особенности**

- Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, в течение 10 летнего обучения. Набор обучающихся производится с 7 лет. При специально подобранной игровой практики и различных ОРУ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации Киокусинкай карате;
- Учебный план данной программы, составлен на 46 недель тренировочных занятий (согласно Уставу школы).

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям Киокусинкай карате, и

повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами Российского каратэ, как вида спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ (кихон), обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

**Срок реализации программы – 10 лет** по мере прохождения этапов обучения и повышения квалификации учеников от 10-го кю (низшая степень) до 1-го кю (степень, предшествующая мастерской). В течение всего образовательного процесса ученики проходят несколько этапов обучения.

Одним из основных показателей результативности освоения Программы учениками является успешность прохождения квалификационного экзамена по технике Кёкусинкай. Каждый промежуточный этап обучения заканчивается квалификационным экзаменом. Экзамены на ученические степени (кю) проводятся 1-2 раза в год в соответствии с программой сдачи экзаменов и квалификационными нормами. Курс обучения предполагает следующие достижения учеников при условии строго соблюдения ими режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям:

Таблица сдачи квалификационных технических требований на протяжении обучения на всех этапах предпрофессиональной программы

Таблица 1

Год обучения	Стилевая квалификация	Программа	Рекомендуемый возраст для сдачи экзамена на данную степень
1 год обучения	степень 10 кю	программа оранжевого пояса	В диапазоне от 7-8 лет
2 год обучения	степень 9 кю	программа оранжевого пояса с синей полоской	В диапазоне от 8-9 лет
3 год обучения	степень 8 кю	программа синего пояса	В диапазоне от 9-10 лет
4 год обучения	степень 7 кю	программа синего пояса с жёлтой полоской	В диапазоне от 10-11 лет
5 год обучения	степень 6 кю	программа желтого поясов	В диапазоне от 11-12 лет
6 год обучения	степень 5 кю	программа желтого пояса с зелёной полоской	В диапазоне от 12-14 лет
7 год обучения	степень 4 кю	программа зеленого пояса	В диапазоне от 13-15 лет
8 год обучения	степень 3 кю	программа зеленого пояса с коричневой полоской	В диапазоне от 15-17 лет
9 год обучения	степень 2 кю	программа коричневого пояса	В диапазоне от 16-17 лет
10 год обучения	степень 1 кю	программа коричневого пояса с жёлтой полоской	В диапазоне от 17 и более лет

Сдача экзамена на мастерскую степень 1 дан (чёрный пояс) разрешается после исполнения претенденту 16 лет при соблюдении условий установленных Федерацией Кёкусинкай России.

**Результаты аттестаций**, прохождения инструктажей, спортивных сборов и семинаров, соревнований отражаются в Будо-паспортах. Аттестации могут также отражаться в соответствующих сертификатах российского образца.

Основным показателем результативности освоения Программы учениками наряду с успешной сдачей квалификационных экзаменов является активность и успешность выступления по каратэ Киокусинкай в разделах кумитэ и ката на соревнованиях различного ранга. По результатам соревнований в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией ученикам присваиваются спортивные юношеские разряды (1 – 3 разряд) для детей 8-11 лет, юношей и девушек 12 – 15 лет и взрослые разряды (1 – 3 разряд, КМС), для юношей и девушек 12-15 лет, юниоров и юниорок 16 – 17 лет. Записи о присвоении спортивных разрядов и участии в соревнованиях различного ранга отражаются в будо-паспортах и в зачётно - классификационных книжках установленного образца.

**Общим показателем реализации настоящей Программы** является создание разновозрастного коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений учеников, активное участие всех групп в спортивной и культурно - досуговой жизни школы. Каждый ученик независимо от возраста или стажа занятий в группах Киокусинкай карате должен стремиться сделать свой вклад в развитие отделения Киокусинкай карате и ДЮСШ в целом. В силу природных данных у каждого ученика своя «олимпийская вершина», но каждый ученик, придя в карате Киокусинкай через некоторое время должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера.

Программа рассчитана на весь школьный период жизни ребенка. Выполнение ее должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в Программах (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития.

### **1.3 Специфика организации обучения**

Подготовку спортсмена в киокусинкай необходимо рассматривать как целостную систему.

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

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

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

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

*Система спортивных соревнований*

представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки каратиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки каратиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам



подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие каратиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке каратиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность каратиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки каратиста является

#### *Система спортивной тренировки*

В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение каратистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в киокусинкай требует направленного использования

*факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.*

В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку каратиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки каратиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

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

*Программа разработана на основе следующих принципов:*

#### *принцип комплексности*

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

#### *принцип преемственности*

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

*принцип вариативности*

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

#### **1.4 Структура системы многолетней подготовки**

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

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации), то есть переведенные с тренировочного этапа.

Срок обучения по Программе – 11 лет для Ката и 8 лет для Кумитэ.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет для Ката, 10 лет для Кумитэ.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

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

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки спортсменов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими

особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в киокусинкай, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход каратиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

#### *ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)*

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

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

#### *ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)*

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

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

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

### *ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)*

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Основные задачи этапа:

- 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;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

### **1.5 Минимальный возраст для зачисления на обучение и продолжительность этапов спортивной подготовки**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7-17 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет
- На тренировочный (ТЭ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 10 лет.
- На этап спортивного совершенствования (СС) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже 3 и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Минимальный возраст для зачисления 16 лет.
- Также нужно отметить, что при наличии в школе СОГ, занимающихся по дополнительным **общеразвивающим программам**, дети могут со следующего года обучения (с 8-9 лет) перейти на этапы НП и Т, при условии их физической и технической подготовленности, и сдаче квалификационных экзаменов.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся.

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (до 1 года)	1	7	12-20
Этап начальной подготовки (свыше 1 года)	2	8	10-20
Тренировочный этап (этап начальной специализации)	2	10	10-14
Тренировочный этап (этап углубленной специализации)	3	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	16	1-10

**Примечание:** на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающий этап подготовки) учащиеся от 8 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для

зачисления на этапы НП и Т, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы до 10 лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки имеются свои временные и возрастные цензы. Этап начальной подготовки (НП) - составляет 3 года. Тренировочный этап (Т) – составляет 5 лет. Этап спортивного совершенствования – 2 года.

### **1.6 Режим тренировочной работы**

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице № 4.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов, а при 2-х разовых занятиях в день – 3-х академических часов. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к Всероссийским и международным соревнованиям

#### РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 4

Параметры	НП			ТЭ					СС	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Кол-во часов в год	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Кол-во занятий в год	138	184	184	184	184	276	276	276	414	414
Кол-во часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Кол-во занятий в неделю	3	4	4	4	4	6	6	6	9	9
Продолж. одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	2-3	2-3
Вариант построения недельного цикла	3x2ч	4x2ч	4x2ч	4x3ч	4x3ч	6x3ч	6x3ч	6x3ч	6x3ч 3x2ч	6x3ч 3x2ч

### **1.7 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение**

Приём в МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы» на обучение по данной образовательной программе осуществляется по письменному заявлению поступающего (14 лет и старше) или законного представителя поступающего (до 14 лет), не имеющего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта,

достигшего 7-летнего возраста. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении или паспорта;
- медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта;
- фотографии поступающего (3x4) 3 шт.

Приём поступающего в группы Киокусинкай каратэ осуществляется приёмной комиссией МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы» с возраста претендента с 7 до 17 лет, независимо от гендерной принадлежности по предоставленным документам, указанным выше, и на основании контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих этапу обучения.

### **1.8 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства по Киокусинкай каратэ**

Навыки в таких видах спорта, как настольный теннис, , гимнастика, лёгкая атлетика, футбол, другие командные игровые виды спорта способствуют повышению различных физических и психофизических качеств, командного духа, необходимых единоборцу и, как следствие, профессионального мастерства по Киокусинкай каратэ.

### **1.9 Планируемые показатели соревновательной деятельности по Киокусинкай каратэ**

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

В первые годы занятий спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать и особенности школьного учебного процесса.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**ПРИМЕРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
(КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)**

Таблица № 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>В соревнованиях по КАТА</b>						
Контрольные	2	2	2	3	3	
Отборочные	-		2	2	2	
Основные	-	1	2	2	2	
<b>В соревнованиях по КАТЕГОРИЯМ</b>						
Контрольные	-	-	3	4	3	
Отборочные	-	-	1	1	2	
Основные	-	-	1	1	2	

### **1.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

На занятиях на каждом этапе обучаемый должен иметь чистое доги с нашивками, указывающими на принадлежность к школе Киокусинкай каратэ и с поясом, соответствующим по цвету техническому уровню обучаемого..

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предпрофессиональной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Таблица № 6 Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3	Лапа боксерская	пар	5
4	Макивара	штук	10
5	Мат гимнастический	штук	5
6	Медицинболы	штук	10
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

Таблица №7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Кимоно для каратэ (доги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Пояс (оби)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор - бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Протектор на грудь женский	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
7.	Шлем для Киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**



1	Теория	14	19	19	28	28	42	42	42	56	56
2	О Ф П и С Ф П	56	82	82	111	111	166	166	166	231	231
3	Избранный вид спорта	128	166	166	261	261	400	400	400	519	519
4	Другие виды спорта и подвижные игры	14	19	19	28	28	42	42	42	56	56
5	Технико- тактическая и психологиче- ская подготовка	28	37	37	56	56	83	83	83	111	111
6	Самостояте- льная работа	28	37	37	56	56	83	83	83	111	111
7	организация возможност и посещений обучающим ися официальны х спортивных соревновани й, в том числе межрегиона льных, общероссий ских и международ ных, проводимых на территории Российской Федерации	4	4	4	6	6	6	6	6	10	10
8	организация совместных мероприяти й с другими образовател ьными и физкультур но- спортивным и	4	4	4	6	6	6	6	6	10	10

	организация ми											
9	Воспитательная работа	В процессе занятий										
10	ИТОГО:	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104	

В целях реализации Программы МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы» ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы» для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта Киокусинкай и возрастных особенностей обучающихся.

## **2.2 Оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по виду спорта Киокусинкай каратэ**

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала ведения боя.

На тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования (см. табл. № 9).

#### Вариант построения тренировочного процесса в годовом цикле с двумя основными соревнованиями (для ТГ и СС)

Таблица № 9

I			II		III	I				II		III	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		

I – подготовительный период

II – соревновательный период

III – переходный (восстановительный) период

### **2.3 Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай (утв. приказом Министерства спорта РФ от 14 сентября 2013 г. № 730, учитываемые при реализации Программы.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### **2.4 Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.**

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица № 13

Параметры	НП			ТЭ					СС	
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
Кол-во часов в год	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
Кол-во занятий в год	138	138	138	184	184	276	276	276	414	414
Кол-во часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24

Кол-во занятий в неделю	3	4	4	4	4	6	6	6	9	9
Продолж. одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3	2-3	2-3
Вариант построения недельного цикла	3x2ч	4x2ч	4x2ч	4x3ч	4x3ч	6x3ч	6x3ч	6x3ч	6x3ч 3x2ч	6x3ч 3x2ч

## **2.5 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности**

Объём соревновательной нагрузки в годичном периоде подготовки обучающихся

Таблица № 14

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-4	2-4	Ката 8-12	8-12	9-13	9-13	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	-	-	Категория 3-4	4-5	4-5	4-5	

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам подготовки)**

Процесс подготовки обучающихся по виду спорта Киокусинкай в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Основными формами организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮСШ ЗАТО Шиханы», в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- тренерская и судейская практика.

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы представлено в таблице

Сочетание форм и методов работы при реализации Программы в соответствии с тематикой и содержанием работы

Таблица №15

Направление работы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Формы контроля
Теоретическая подготовка	Беседа. Лекция. Конкурс. Конференция	Объяснительно-иллюстративный метод. Информационно-коммуникационные технологии (видеотека).	Зачет. Тестирование
Общая физическая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	Специальное практическое занятие. Тренировочные сборы	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка	Тренировка. Тренировочные сборы. Контрольные и официальные соревнования	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторного упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей выступлений. Игровые и соревновательные упражнения	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных соревнований. Зачет, тестирование



Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Товарищеские и официальные соревнования. Конкурсы, Игровые и соревновательные упражнения. викторины	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод.	Анализ индивидуальных результатов спортивной деятельности обучающихся Командные и индивидуальные статистические показатели. Выполнение нормативных требований
Контрольные испытания	Зачет. Тестирование	Инструктаж. Закрепление ЗУН. Разбор ошибок и результатов	Зачет по основным правилам Киокусинкай. Оценка организационных способностей обучающихся
Инструкторская и судейская практика	Тренировка. Соревнования различных уровней	Объяснительно-иллюстративный метод. Практика.	

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

### 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура», как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

### 2. Состояние и развитие Киокусинкай в России.

История развития Киокусинкай в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

### 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

### 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### 5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### 6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

#### 8. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности

тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### 9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

#### 10. Основы техники Киокусинкай каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

#### 13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

### Особенности реализации Программы на этапах.

#### На 1 этапе - начальной подготовки (НП).

##### *Основные задачи:*

укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию функциональных систем организма занимающихся;

разносторонняя общая физическая подготовка и начальное воздействие на развитие специальных физических качеств;

изучение базовой техники каратэ;

воспитание интереса к регулярным занятиям Киокусинкай, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

участие в показательных выступлениях и соревнованиях;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий Киокусинкай.

##### *Основные средства:*

строевые и порядковые упражнения;

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

дыхательные упражнения;

упражнения у хореографического станка;

упражнения для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, развивающие творческое мышление, подвижные игры;

скоростно-силовые и координационные упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

упражнения для равновесия (статические упражнения);

комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

##### *Основные направления тренировки.*

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий Киокусинкай. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у детей 6-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 11 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки

является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

*Особенности обучения.* Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому новому элементу или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с соперником.

На 2-3 этапе – тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- углубленная и соразмерная физическая подготовка;
- углубленная специально-двигательная подготовка (координация);
- направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма спортсменов - повышение объема тренировочных нагрузок;
- совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена;
- развитие психомоторных качеств; базовая психологическая подготовка и воспитательная работа;
- начальная теоретическая подготовка; регулярное участие в соревнованиях.

*Основные средства тренировки:*

строевые упражнения;  
общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);  
упражнения на координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств;  
упражнения для развития общей выносливости;  
специальные упражнения – имитационные упражнения;  
скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);  
гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;  
комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).  
Методы выполнения упражнений: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, круговой и т.д.

#### *Основные направления тренировки.*

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Тренировочный этап и этап спортивного совершенствования характеризуются неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-16 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы. На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером. В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо объединить зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. У обучающихся к концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательной деятельности необходимо вырабатывать у юных спортсменов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательной борьбы.

Содержание работы по предметным областям на этапах в рамках Программы:

<u>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»</u>	
Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапе	<p>1 этап (начальной подготовки)</p> <p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.</p> <p>2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования)</p> <p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.</p>
<u>ПО 2. «Общая физическая подготовка»</u>	
Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	<u>УД 2.1. «Общая физическая подготовка»</u>
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p>Занятия по общей физической подготовке строятся на материале спортивно-вспомогательных упражнений. Чем разнообразнее будут занятия, тем лучших результатов достигнут спортсмены. Занятия по ОФП может быть, например, полностью построено на легкоатлетических упражнениях, либо быть комбинированными: различные упражнения могут в нём чередоваться в определенной последовательности. Занятия по общей физической подготовке различны по продолжительности и интенсивности.</p> <p>В состав ОФП входят: Строевые упражнения и команды для управления группой и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики; Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; с предметами, без предметов, на снарядах; Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты, упражнения на развитие силы; Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p>
<u>ПО 3. «Избранный вид спорта – Киокусинкай»</u>	
Наименование учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УП 3.1. «Теория и методика Киокусинкай»
Содержание осваиваемого материала учебной	<p>1 этап (начальной подготовки) Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника</p>

программы на этапах	<p>безопасности, оказание первой помощи при травмах, ушибах, потертостях. Врачебный контроль и самоконтроль. Зарождение истории развития Киокусинкай. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях Киокусинкай. Требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Правила и организация соревнований по Киокусинкай.</p>
<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p><u>2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования)</u> Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила в киокусинкай, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).</p> <p>УД 3.2. «Специальная физическая подготовка»</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования; для укрепления различных групп мышц; на развитие максимального взрывного усилия; для развития гибкости, на развитие ловкости; на развитие пространственной точности движений. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений — сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения Поочередное поднятие ног; то же с использованием резинового амортизатора. Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20 - 40 с). Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями; 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами). Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания, требующие быстрого ориентирования в пространстве.</p>



Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы. Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди подъем на носки (на время: за 10 сек 15 раз, повторить серию 3 - 4 раза с интервалом отдыха 1 - 3 мин), то же в стойке ноги вместе, носки врозь. Пружинный шаг (10 - 15 сек), пружинный бег (20 - 45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать) Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек Прыжки в глубину с высоты 30 - 40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3 - 4 прыжка, 5 - 6 серий, отдых 1 мин).

#### УД 3.3. Техническая подготовка

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия

Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапах

1 этап (начальной подготовки) Основной задачей технической подготовки на этом этапе заключается в обучении основных стоек и перемещений, базовых действий руками, ногами и работы корпуса, отрабатывается координация движений. Особое значение имеет работа корпуса - правильная осанка, изготровка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное. Необходимо следить за положением корпуса в моменты выполнения начальных элементов технических действий. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования) Основная задача – овладение целостным выполнением упражнений двигательного действия на основе сознательного контроля

пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Применяются разнообразные методические приемы. Применяется метод «лидирование» - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий. На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе обучающийся начинает изучать боевое применение техники, на основе формальных упражнений с партнером. В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. У спортсмена концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля. Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

#### УД 3.4. «Соревновательная подготовка»

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия  
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапах

1 этап (начальной подготовки) Участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ и спортивной школы, в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по Киокусинкай. Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта. Выполнение юношеского разряда по Киокусинкай.

2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования) Главная цель - достижение наивысшей спортивной формы и ее реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых спортсмен должен показать наивысшие результаты. В подготовке спортсмена в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с

соревновательными. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований.

#### УД 3.5. Инструкторская и судейская практика

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия  
Содержание осваиваемого материала учебной программы на этапах

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

1 этап (начальной подготовки) на данном этапе отсутствует 2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования) Инструкторская практика: - составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, - разминки перед соревнованиями. - составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп - проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТГ 1-5-го года обучения. Судейская практика: - судейство соревнований по Киокусинкай в спортивной школе - приобретение судейских навыков в качестве руководителя татами, бокового судьи, рефери, судьи-секундометриста, секретаря- информатора

#### УД 3.6. Контрольные испытания по избранному виду спорта

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия  
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом спортсмена является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической

<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p>подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, координации, выносливости, скоростно-силовых, силы - бег 30 м (девочки, юноши), челночный бег 3x10 м (девочки, юноши), непрерывный бег в свободном темпе (девочки, юноши), подтягивание на перекладине (девочки, юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, юноши), подъем туловища из положения лежа (девочки, юноши), прыжок в длину с места (девочки, юноши).</p> <p>УД. 3.6. Медико-восстановительные мероприятия В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p><u>1 этап (начальной подготовки)</u> В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.</p> <p><u>2-3 этап (тренировочный этап и этап спортивного совершенствования)</u> Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения. В тренировочных группах 3-5-го и группах спортивного совершенствования года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.</p>

<p>Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия</p>	<p>УД 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»</p>
<p>Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах</p>	<p>Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку). - Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. - Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки. Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков. Упражнения для развития</p>

гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне. Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета. Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

#### ПО 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Наименование и особенности учебного предмета/ дисциплины/ мероприятия	УД 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»
Содержание осваиваемого материала учебной программы на всех этапах	<p>Технико-тактическая подготовка. Основными задачами на всех этапах являются: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.)</p> <p>Психологическая подготовка. Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.</p>

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- Возрастное объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- Непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- Соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);

Развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённый (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения

#### Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды: доги или спортивный костюм. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по Киокусинкай каратэ состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются различные в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

### **3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения**

#### 3.2.1 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Программный материал для практических занятий по этапу начальной подготовки 1-- го года обучения

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

#### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

#### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

#### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

#### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

#### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (доги).



Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

## ОСНОВЫ ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткой дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

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

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Изучение и выполнение технических действий на месте, в перемещениях, самостоятельно и в парах.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, ути хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мае-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (дзёдан-уке, учи-уке, сото-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

### **3.2.2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

#### Программный материал для практических занятий по этапу начальной подготовки 2-3-го года обучения

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

### Общая и специальная физическая подготовка.

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

#### О Ф П – практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

#### С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

### 3.2.3 ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (начальная специализация) 1-ГО и 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ) и ЭТАП ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (углубленная специализация) 3-ГО, 4-ГО и 5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на два подэтапа: 1-2 года обучения и 3 – 5 годов обучения.

#### **Программный материал для практических занятий по тренировочному этапу 1-2 - го годов обучения (начальная специализация)**

##### **Основные задачи этапа начальной специализации:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода :

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

##### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля : рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные : самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме» , тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение

травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

#### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

#### КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

#### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:

##### ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

##### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

#### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваша-гери, ура-маваша-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

#### **Программный материал для практических занятий по тренировочному этапу 3-5 - го годов обучения (углубленная специализация)**

Основными задачами этапа углубленной специализации являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

#### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

#### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

#### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

### **3.2.4 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (1-ГО и 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

#### **Программный материал для практических занятий по тренировочному этапу 1-2 - го годов обучения (спортивное совершенствование)**

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

#### ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приемам. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочное и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в соревновательных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Планирование тренировки. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Ведение дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Совершенствование психологической подготовка в процессе тренировки и во время соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

#### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Преимущественное развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

#### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя,



использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Совершенствование тактики боя. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

### **3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий Киокусинкай могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по Киокусинкай допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия Киокусинкай можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий Киокусинкай занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть

оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### Требования безопасности перед началом занятий в спортивном зале:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала и во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, по именованным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь); - по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по Киокусинкай каратэ**

Заниматься на тренировках по Киокусинкай каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся Киокусинкай каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по Киокусинкай каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного

боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

12. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

13. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

14. На занятиях по Киокусинкай каратэ строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

### **3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ Киокусинкай, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и Российского уровня.

#### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп ТГ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального и Российского уровней.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце каждого этапа (в апреле месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

#### **После окончания 1 года занятий обучаемый должен:**

- стремиться к систематическим занятиям спортом
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- стремиться к развитию и совершенствованию общих физических качеств
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены

#### **По окончании этапа начальной подготовки обучаемый должен:**

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности
- совершенствовать уровень освоения базовой техники карате Киокусинкай
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

#### **По окончании тренировочного этапа обучаемый должен:**

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство
- формировать морально-волевые качества
- освоить теоретические разделы программы

#### **По окончании этапа спортивного совершенствования обучаемый должен:**

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство (применение техники карате Киокусинкай в различных условиях)
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей
- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях

По окончании всей программы выпускник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания
- управлять своим эмоциональным состоянием
- самостоятельно планировать тренировочный процесс
- организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- Иметь спортивный разряд по Киокусинкай.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- г) проведение углубленного медицинского обследования
- д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

**3.5 Рекомендации по планированию применения восстановительных средств**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в киокусинкай каратэ-до бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особенно важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3.6 Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий**

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих антидопинговых Правил :



1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена.

1.1. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах. Соответственно нет необходимости доказывать факт намерения, ошибки, халатности или осознания спортсменом того, что он использовал допинг, при установлении случаев нарушений, описанных в Правилах. В целях соблюдения Правил, включающих наличие запрещенных субстанций, или же их метаболитов, или маркеров, Правила исходят из принципа строгой ответственности. Согласно принципу строгой ответственности, ответственность лежит на спортсмене, и в любой момент, когда в пробе спортсмена обнаруживаются запрещенную субстанцию (или метаболитов, маркеров), происходит нарушение Правил независимо от того, намеренно или непреднамеренно запрещенная субстанция попала в организм спортсмена. Если в соревновательный период у спортсмена берут пробу и она оказывается положительной, то результаты данного спортивного соревнования автоматически аннулируются согласно Правилам. Однако у спортсмена появляется возможность избежать или смягчить санкции, если он докажет, что его вины в этом нет или эта вина незначительна согласно Правилам, или же при определенных обстоятельствах спортсмен не имел намерения улучшить свои спортивные результаты согласно Правилам. Правило строгой ответственности при обнаружении запрещенной субстанции в пробе, взятой из организма спортсмена, с одной стороны, и возможность смягчения применяемых к спортсмену санкций, с другой, обеспечивает баланс между эффективным принуждением к соблюдению Правил ради пользы всех "чистых" спортсменов и справедливостью в исключительных обстоятельствах, то есть в тех случаях, когда запрещенные субстанции попадают в организм спортсмена без его вины или небрежности, или же при незначительной вине или небрежности. Поскольку определение того, произошло ли нарушение антидопинговых правил, основывается на принципе строгой ответственности, постольку назначение фиксированного срока дисквалификации происходит не автоматически. Принцип строгой ответственности, изложенный в Правилах, последовательно поддерживается решениями Спортивного арбитражного суда в г. Лозанна.

1.2. В соответствии с Правилами достаточным доказательством нарушения является любое из следующих событий: наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе А, взятой из организма спортсмена, когда спортсмен отказывается от анализа пробы Б и проба Б не анализируется; или же когда проба Б берется на анализ и анализ пробы Б подтверждает наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров, аналогичных обнаруженным в пробе А, взятой из организма спортсмена.

1.3. За исключением специально оговоренных в Запрещенном списке субстанций, для которых установлен специальный количественный порог, наличие любого количества запрещенной субстанции или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена, будет считаться нарушением Правил.

1.4. В качестве исключений из Правил, в Запрещенном списке и Международных стандартах могут быть установлены особые критерии для определения запрещенных субстанций, которые могут вырабатываться в организме эндогенно.

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

2.1. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм. Соответственно нет необходимости доказывать умысел или небрежность спортсмена, использовавшего запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

2.2. Несущественно, привело ли использование запрещенной субстанции или запрещенного метода к успеху или неудаче. Для установки факта нарушения Правил

достаточно того, что имело место использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы.

4. Нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая непредоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании.

4.1. Любое сочетание трех зарегистрированных пропущенных тестов и (или) непредоставления информации о местонахождении спортсмена в течение восемнадцати месяцев будет рассматриваться РУСАДА как нарушение Правил. Зарегистрированные РУСАДА и (или) международной спортивной федерацией спортсмена отдельные случаи непредоставления информации о его местонахождении и (или) пропущенные тесты будут объединены в целях применения настоящего пункта Правил.

4.2. При соответствующих обстоятельствах зарегистрированные пропущенные тесты или случаи непредоставления информации могут также считаться нарушением Правил в соответствии с пунктом 3 или 5 Правил.

5. Фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля.

6. Обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами.

6.1. Обладание спортсменом любой запрещенной субстанцией и (или) любым запрещенным методом в соревновательном периоде, или обладание спортсменом вне соревнований запрещенной субстанцией и (или) запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, если только спортсмен не доказал, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование в соответствии с пунктом 3 Правил или имеет убедительное обоснование. Обладание тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта, специалистами в области физической культуры и спорта, входящими в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, а также персоналом спортсмена любой запрещенной субстанцией и (или) любым запрещенным методом в соревновательном периоде, или обладание персоналом спортсмена вне соревнований запрещенной субстанцией и (или) запрещенным методом, запрещенными во внесоревновательном периоде, в связи с участием спортсмена в спортивных соревнованиях или учебно-тренировочных мероприятиях, если только персонал спортсмена не обоснует, что обладание соответствует разрешению на терапевтическое использование, предоставляемое спортсмену в соответствии с пунктом 3 Правил, или же имеются убедительное объяснение.

7. Распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода.

8. Ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

### **3.7 Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

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

##### **4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих подготовку на каждом этапе предпрофессиональной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ можно увидеть в таблицах

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №23

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы Киокусинкай на этапе начальной подготовки по предпрофессиональной программе

Таблица № 23

	Нормативы	м	д
общая физическая подготовка	Непрерывный бег в свободном темпе не менее (мин)	4	3
	Прыжки на прыгалке (за 1 мин)	10	10
	Бег 30 м (сек)	8,5	9.0
	Челночный бег 3*10 м (сек)	10.9	11,4
	Подтягивания на перекладине Х – с упором ногами в стенку	3	1
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине , колени согнуты (раз за 30сек)	х	х
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	6	5
	Прыжок в длину с места (см)	3	2
	100	90	



- Показ шпагата продольного и поперечного, спарринга, комплексов Киокусинкай, скоростной работы на снарядах оценивается по 5-ти бальной шкале. Условия сдачи контрольного норматива – оценка не ниже 3-х баллов.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблице №25

НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 с)	Бег на 30 м (не более 7,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 11 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 9 раз)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

	(не менее 130 см)	(не менее 120 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 1 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение и становление вида спорта Киокусинкай; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о спортивных снарядах спортивного зала; правила выполнения различных элементов на соревнованиях; характеристика моральных и волевых качеств, свойственных гармонично-развитому человек.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 50 сек)	Бег 800 м (не более 3 мин 50 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 17 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа не ниже 4кю	
Спортивный разряд	Не ниже 2 спортивного разряда	

По результатам освоения теоретической части Программы по итогам 2 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств

воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль вида спорта Киокусинкай в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека; о средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по Киокусинкай; понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПОСЛЕ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 29

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 40 сек)	Бег 800 м (не более 3 мин 40 сек)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 18 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа не ниже 1 кю	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта России	

**4.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы этапа) аттестации обучающихся**

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- Промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год декабрь, апрель. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

- В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы, начиная с первого года 2 этапа Программы, проводятся классификационные соревнования.

- Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы.

Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и выполнение тестов на знание теории и методики физической культуры и спорта по виду спорта Киокусинкай в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в апреле последнего учебного года в рамках этапа.

– Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимися в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

- Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и Киокусинкай в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в организации в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 30.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Таблица 30

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе									
	1 этап – начальной подготовки			2 этап - тренировочный				3 этап – совершенствовани я спортивного мастерства		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контрольные испытания по физической подготовке (№ календарного месяца)	4	12/4	12	12/4	12/4	12/4	12/4	12	12/4	12
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ									
Классификационные соревнования	Весь период по отдельному графику						Весь период по отдельному графику			
Промежуточная аттестация				4						
Итоговая аттестация (экзамен)										5

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.



#### **4.3 Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки**

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме. Дополнительное требование для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, на этап совершенствования спортивного мастерства – сдача нормативов на присвоение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

#### **4.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Методы контроля и управления образовательным процессом**

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- г) проведение углубленного медицинского обследования
- д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и

доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в соревнованиях с соперником.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов

В задачи медицинского обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ
- оценка его перспективности
- оценка функционального состояния
- контроль переносимости нагрузок
- начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце УТС и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

## ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 31 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 31

ЧСС ( уд/мин )	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)

160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \cdot 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 32

### ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 32

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

1. Барабаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. - С.31.
2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений ./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. - С.10.

3. Земсков Е.А. Формирование навыков основных движений у детей школьного возраста средствами гимнастики: Метод. Разработки для студ. и слушателей факультета повышения квалификации усовершенствования ГЦОЛИФКа / Е.А. Земсков, А.Б. Лагутин. – М.: Б.и., 1991 -32 с.
4. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001
5. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксенов, 2007
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско- юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2004. – 91 с.
7. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 2003.-127 с, ил.- (Азбука спорта).
8. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.
9. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006 г. с.38-40
10. Мацуи Шокей // Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.
11. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. « Боевое искусство планеты», №4-6 1997 г.
12. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. « Боевое искусство планеты», №6 2007 г., с. 15-19
13. Нормативы.Техника каратэ киокушинкай.-Уфа, 2004
14. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18.–М., 2003 39
15. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./ серия «Мастера боевых искусств».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003
16. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, м1997 г., с. 17-19.
17. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
18. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание - 2009. №4 - С.37-38
19. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка: Учебное пособие. -М.: Академия, 2001.
21. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2003.
22. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004.
23. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до: Выпуск 13-15. М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007 г.
24. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону, 2008.
25. Хорев В. Круги на воде: Окинавское Кобудо в современной жизни. Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на- Дону: Феникс, 2001. – 512 с., С. 15.
26. Это каратэ. – М. Ояма. М., 2000.

## **5.2 Перечень Интернет-ресурсов**

- [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)
- [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)
- [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)
- [vk.com/pages?oid=-1581648&p=История\\_Киокусинкай](https://vk.com/pages?oid=-1581648&p=История_Киокусинкай)
- [kyokushin.ks.ua](http://kyokushin.ks.ua)
- [ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай](http://ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай)
- [akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru)
- [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)
- [kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru)
- [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)
  - [://www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/); Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
  - [www.fkrussia.ru](#); Официальный сайт Федерации киокусинкай России
- [www.rusada.ru](#); Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА.