МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
муниципального образования город Новороссийск

Согласовано
решением педагогического
совета протокола №____
от «____»_____2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
«ОЛИМП»
_____А.А.Демченко
Приказ №____
«____»_____2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00b4dfdda9ed5f5e2ed69ebae7fd443adc
Владелец Демченко Александр Алексеевич

Действителен с 23.11.2022 по 16.02.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

Разработчики:
инструктор-методист Л.И.Монастырева
тренер-преподаватель
Д.Е.Бордяков

Новороссийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по киокусинкай
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по киокусинкай
2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы
2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
2.5. Годовой учебно-тренировочный план
2.6. Календарный план воспитательной работы
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
2.8. План инструкторской и судейской практики
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки
3. Система контроля
3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки
3.1.1. На этапе начальной подготовки
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.
3.2. Оценка результатов освоения программы
3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки
4. Рабочая программа по виду спорта киокусинкай
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
4.2. Учебно-тематический план
4.3. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по киокусинкай
6.1. Материально-технические условия реализации Программы
6.2. Кадровые условия реализации Программы
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

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

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: «ката», «весовая категория», Цель программы: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по киокусинкай

Киокусинкай как вид спорта является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой (1923-1994). Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены. Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан). Смысловая нагрузка на цвета поясов в Киокусинкай следующая: Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок). Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю). Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю). Жѐлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю). Зелѐный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю). Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю). Чѐрный — полнота, мудрость (Даны). Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и

труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости. Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари. Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форм.

Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростносиловой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок. Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари. Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к

спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка. В рамках вида спорта киокусинкай в спортивной школе «ОЛИМП» культивируются две спортивные дисциплины: ката (технические комплексы) и весовая категория (спарринг, кумитэ).

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку в СШ «ОЛИМП», должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. Возраст для зачисления на этапы подготовки указанный в программе является минимальным.Для спортивной дисциплины **«ката»** минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 8 лет. Для спортивных дисциплин: **«весовая категория»** минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 10 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по

соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий:
этап начальной подготовки – **24 чел;**
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – **20 чел.;**
этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

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

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами обучения при реализации осуществления многолетней подготовки являются:
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются групповая, индивидуальная, смешанная, фронтальная, круговая и иные формы организации тренировки.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Для проведения занятий в группах в пределах количества часов программы спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера-преподавателя, может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель. Зачисление на определенный этап, перевод лиц в группу следующего этапа производится по приказу руководителя (директора) учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов. систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов учебно-тренировочного процесса необходимо рассматривать:
- систему спортивных соревнований;
- систему учебно-тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности учебно-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 обучающегося. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, 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 обучающегося в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической,тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающегося, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей. Центральным компонентом подготовки спортсмена 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 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, 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, 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 обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Учебно-тренировочные мероприятия

Планирование участия обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования

			(этап спортивной специализации)	спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-

	период		
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Функции системы спортивных соревнований в киокусинкай очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства обучающихся. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие вида спорта; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Соревнования в киокусинкай – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных дисциплинах.

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил и способностей обучающихся, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта киокусинкай:

- соответствие возраста и пола участника;

- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;

- прохождение предварительного отбора на соревнованиях СШ;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся по программе участвуют в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Так как соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из 12 первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай представлены в таблице№ 4 ФССП.

Участие в соревнованиях обучающихся СШ «ОЛИМП» определяется календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий, утвержденных на календарный год.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	до года	**свыше года**	**до двух лет**	**свыше двух лет**		

Для спортивной дисциплины: «ката»						
Контрольные	-	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	**1**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**
Отборочные	**-**	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**
Основные	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**

Структура годичного цикла спортивной подготовки

При планировании учебно-тренировочного процесса по виду спорта киокусинкай в СШ «ОЛИМП» разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- годовой учебно-тренировочный план на **52 недели;**
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на учебный год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ).

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Виды планирования учебно-тренировочного процесса

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки (для групп ССМ);
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.)

-на этапе начальной подготовки до 2 часов;

-на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по киокусинкай, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

	Виды подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5	Тактическая, теоретическая,	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18

	психологическая (%)					
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36
2	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах									
		5 час.	6 час.	8 час.	9 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час	20 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час	4 час.
		Наполняемость групп									
		12-24 чел.	12-24 чел.	12-24 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	3-6 чел.	3-6 чел.
1	Общая физическая подготовка	**78**	**85**	**113**	**67**	**63**	**75**	**73**	**84**	**113**	**125**
2	Специальная физическая подготовка	**60**	**72**	**96**	**132**	**146**	**175**	**204**	**233**	**225**	**250**
3	Участие в спортивных соревнованиях	**2**	**6**	**8**	**24**	**26**	**32**	**51**	**59**	**66**	**73**
4	Техническая подготовка	**110**	**132**	**177**	**197**	**232**	**276**	**306**	**356**	**394**	**437**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**5**	**6**	**8**	**29**	**32**	**38**	**50**	**50**	**66**	**72**
6	Инструкторская и судейская практика	**-**	**5**	**6**	**9**	**10**	**13**	**22**	**25**	**35**	**41**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	**5**	**6**	**8**	**10**	**11**	**15**	**22**	**25**	**37**	**42**
8	Общее кол-во часов в год	**260**	**312**	**416**	**468**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах									
		5 час.	6 час.	8 час.	9 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час	20 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час	4 час.
		Наполняемость групп									
		12-24 чел.	12-24 чел.	12-24 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	10-20 чел.	3-6 чел.	3-6 чел.
1	Общая физическая подготовка	**130**	**144**	**192**	**174**	**193**	**237**	**233**	**267**	**206**	**229**
2	Специальная физическая подготовка	**68**	**75**	**100**	**94**	**104**	**125**	**153**	**175**	**230**	**240**
3	Участие в спортивных соревнованиях	**-**	**4**	**5**	**24**	**26**	**32**	**51**	**59**	**66**	**73**
4	Техническая подготовка	**47**	**69**	**92**	**119**	**130**	**156**	**175**	**200**	**240**	**280**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**8**	**9**	**10**	**29**	**32**	**38**	**73**	**84**	**132**	**146**
6	Инструкторская и судейская практика	**-**	**4**	**7**	**14**	**15**	**15**	**19**	**20**	**24**	**30**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	**7**	**7**	**10**	**14**	**20**	**21**	**24**	**27**	**38**	**42**
8	Общее кол-во часов в год	**260**	**312**	**416**	**468**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется СШ «ОЛИМП» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная работа**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в киокусинкай; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	Согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года (для групп УТЭ И ССМ)

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта; -организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья»; участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь»	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -О формировании правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). Беседы с родителями: Здоровы образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в соревнованиях)	-Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия: Показательные выступления посвященные ВОВ: - Дню освобождения Новороссийска; -Участие в акции «Бескозырка»	В течение года Сентябрь Февраль
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: -физкультурных и спортивно-	Показательные выступления

		массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках	спортсменов по виду спорта тхэквондо на первомайских мероприятиях.
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

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

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применениядопинга в спорте, основам антидопинговойполитики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюденияантидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала поантидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты – в соревновательной форме. Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Очная лекция	Сентябрь март по тематическом у плану октябрь, март	Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение – https:// rusada.ru/education/online-traiining/ **https:// rusada.ru/education/online-traiining/** .Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.	В течение года По тематическом у плану	Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение – https:// rusada.ru/education/online-traiining/: -«Антидопинг»; Лекция-семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил»;«Процедура допинг-контроля». Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	По тематическом у плану	

Примерный тематический план

№ пп	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг -контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (какпоявился?) 3. Последствия допинга дляздоровья 4. Допинг и зависимоеповедение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты бездопинга? 7. Причины борьбы сдопингом

2.	Учебно-тренировочный этап	1. Профилактика применения допинга среди обучающихся 2. Основы управления работоспособностью обучающегося 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические последствия допинга 7. Процедура допинг-контроля
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода многолетней подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихсчя к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией киокусинкай и применять ее в учебно-тренировочных занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Проводить учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
4. Уметь руководить командой на соревнованиях.
5. Уметь самостоятельно составить план учебно-тренировочного занятия. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Судейская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение основных положений правил по киокусинкай. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года
	2	Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	
	3	Изучение и проведение процедуры взвешивания. Судейство тренировочных поединков и выступлений в качестве бокового судьи, арбитра. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству клубных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитр	
	4	Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение протоколов поединков и выступлений. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований среди детей в качестве рефери, бокового судьи, арбитра при наличии соответствующей квалификации	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Изучение обязанностей руководителя площадки. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации	В течение года
	2	Изучение обязанностей заместителя главного секретаря, главного секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки, заместителя главного секретаря. Привлечение обучающегося к	Согласно календарного плана спортивно-

		участию в судейских семинарах и судейству областных, городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации. Дальнейшее совершенствование ранее изученных навыков. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству соревнований различного уровня при наличии соответствующей квалификации.	массовых мероприятий

В качестве судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки:
- разработка положения о соревнованиях;
- судейство поединков внутри учебной группы, школы, городских соревнований в качестве бокового судьи;
- участвовать в судействе школьных и городских соревнований в качестве рефери на площадке;
- заполнение протоколов соревнований;
- оформление заявочных листов;
- изучение различных схем и систем проведения соревнований;
- ознакомление с функциями судейской коллегии по киокусинкай каратэ;
- организация и проведение спортивного мероприятия в организации, учебной группе, а также волонтерство во время официальных спортивных соревнований.

Инструкторская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в киокусинкай терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	2	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять	
	3	Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят разминку и заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных	

		нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.	
	2	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах 18 начальной подготовки.Секундирование на школьных и городских соревнованиях. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем или под его контролем проводят разминку и заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Секундирование на соревнованиях различного уровня.	

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года

совершенствования спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочном занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие её объемам и интенсивности.	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 минут
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с массажным маслом, 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего. Локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе учебно-тренировочных занятий
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж, в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 минуты
После учебно-тренировочного занятия	Восстановление функции кардио-рапираторной системы, лимфоцеркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж.	8-10 минут
		Душ – теплый, умеренно-холодный, теплый	5-10 минут
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине	Восстановление	Упражнения ОФП	Восстановительное

микроцикла, в сорвенованиях и в свободный от соревнований день.	работоспособности, профилактика перенапряжений.	восстановительной направленности	учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3-го годов подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными

средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: *витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.* Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Физические факторы восстановления

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата.

Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. +15 гр.с).

Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается

равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:
1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

3.Системя контроля

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том силе участию в соревнованиях:
3.1.1. На этапе начальной подготовки:
-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-повысить уровень физической подготовленности;
-овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
-получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
-принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
3.1.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 70% объема нормативов общей физической и специальной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения

			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000м	мин., с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категории»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин,с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9.4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической и специальной физической

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
	Бег на 1000 м	мин.,с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1,4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег 1500 м	мин., с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			9,40	11,40
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10.0	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	**Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»**			

4. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

Рабочая программа тренера-преподавателя СШ «ОЛИМП» составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «киокусинкай» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.1.1.Общая физическая и специальная физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Физическая подготовка обучающихся, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых для занятий избранным видом спорта.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в киокусинкай. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере используется положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их

проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей обучающегося, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у обучающегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

4.1.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные, осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные развивающие: и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения* - *синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на

дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху).

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к киокусинкай, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для киокусинкай, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному действию.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий.

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр используются на протяжении всего урока или отдельных его частей. Игры могут проводиться в залах без мягких покрытий,

открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит обучающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера у обучающихся в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах, толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4.1.2.Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног. Упражнения на укрепления кулака. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

Борцовская подготовка

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через шест на бок, стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение на спину и на бок кувырком в воздухе (полусальто); падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270^0, из упора лежа.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как киокусинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех уровнях подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высок, проявляет лучшие

качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике киокусинкай каратэ задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальный), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.

Психологические – сугесстивные, ментальные, социально-игровые.

Психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- Средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы
- Средства воздействия на интеллектуальную сферу
- Средства воздействия на эмоциональную сферу
- Средства воздействия на волевую сферу
- Средства воздействия на нравственную сферу

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д). убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой – действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

2. Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую деактуализация, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в киокусинкай каратэ предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратаками и т.д. Полезно использовать вольнее бои с различными партнерами по манере ведения боя.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к киокусинкай каратэ как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого их них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни у коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования. Его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста

встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительном бое, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- Ощущение сердцебиения
- Сухость во рту
- Частая зевота
- Неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию
- Влажные ладони и ступни
- Изменение голоса (хриплый голос)

- Дрожание мышц, пальцев рук (тремор)
- Покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика)
- Ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- Заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один – два дня до соревнований.
- Бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом.
- Ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль.
- Мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой.
- Любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит никакого впечатления.
- Раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей.
- Спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью.
- Спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундированиии. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И. П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство»

соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 минут до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундированиии во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начинаешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать. Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушений во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундированиии перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не Секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины… Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определятся громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера-преподавателя здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера-преподавателя. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в киокусинкай некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

4.1.3.Техническая подготовка

Визитной карточкой киокусинкай являются Ката.

Ка́та — это определённые технические комплексы (последовательность движений и ударов), связанные основными принципами ведения боя с воображаемым соперником.

С помощью ката можно познакомиться с особенностями самого стиля киокусинкай. В ката можно увидеть не только технику и тактику ведения боя, но и увидеть боевой дух, который присутствует в киокусинкай каратэ.

Само слово «Ката» означает «форма», внешний вид. Дословный перевод с японского — «Форма, режущая землю».

Нужно отметить, что в разных организациях немного видоизменяют первоначальные элементы некоторых ката, разработанных основателем МасутацуОямой, поэтому они могут несущественно отличаться в некоторых местах.

В киокусинкай ката классифицируются следующим образом:

1. Простейшие базовые ката:

1.1 Тайкёкусоноичи

1.2 Тайкёкусоно ни

1.3 Тайкёкусоно сан

2. Дополнительные простейшие ката:
2.1. Сокуги-Тайкёкусоноичи
2.2 Сокуги-Тайкёкусоно ни
2.3 Сокуги-Тайкёкусоно сан
3. Простые базовые ката:
3.1 Пинансоноичи
3.2 Пинансоно ни
3.3 Пинансоно сан
4. Усложненные базовые ката:
4.1 Пинансоноён
4.2 Пинансоного
4.3 Тэккисоноичи
4.4 Тэккисоно ни
4.5 Тэккисоно сан
5. Базовые дыхательные ката:
5.1 Санчин-но-ката
6. Усложненные ката:
6.1 Янцу
6.2 Цуки-но-ката
6.3 Сайфа
6.4 Гэкисай дай
6.5 Гэкисайшо
6.6 Бассай дай
7. Усложненные дыхательные ката:
7.1 Тэншо
8. Сложные ката:
8.1 Сэйэнчин
8.2 Канку дай
9. Высшие ката:
9.1 Сушихо
9.2 Гарю
9.3 Сэйпай

В Киокусинкай в настоящее время вся система подготовки включает 20 основных ката, охватывающих все ступени подготовки. Их условная классификация по степени сложности позволяет выделить несколько групп.

Простейшие базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Тайкёку, которые известны во многих школах. Естественно, что и здесь, и в других подобных случаях при сохранении общей схемы выполнение ката имеет свою стилевую специфику.

Простые базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Пинан (в других школах они именуются Хэйан), а 4 и 5 ката из этой же группы можно отнести к усложненным базовым ката.

Более специфичными и фундаментальными для Киокусинкай являются ката Сантин и Тэнсё, выполняемые с силовым дыханием Ибуки. Это мощные медитативные комплексы. Несмотря на то, что эти ката выполняются медленно и

с предельной концентрацией, в них заложено все, что необходимо для формирования аппарата для борьбы и соответствующего духа. Эти ката заимствованы из Годзю-рю, но способ исполнения их в Киокусинкай изменен. Совершенно иначе ката такого рода (прежде всего Сантин) выполняются в других школах. В Киокусинкай Сантин можно считать базовой дыхательной ката, а Тэнсё – усложненной дыхательной ката. Помимо названных имеется еще 10 ката, в гораздо большей степени специфичных (за редкими исключениями) именно для Киокусинкай. Это усложненные ката (Цуки-но-ката, Янцу, Сайфа, Гэкусай дай и Гэкусай сё), сложные ката (Сэйентин и Канку) и высшие ката (Суси хо, Гарю и Сэйпай).

В целом приведенная классификация отражает возрастание степени сложности в ката, что выражается в общепринятом порядке их изучения.

Одна линия идет от простейшей базовой ката Тайкёку 1 к ката группы Пинан и далее к Канку. По существу, в Канку обобщается техника, которая встречается во всех ката Пинан. Последние в свою очередь содержат все, что есть в Тайкёку, но в усложненном виде. Исторически сформировавшиеся сложные и протяженные мастерские ката, такие как Канку, издавна служили эталонами и показателями достигнутого в области искусства. Полноценное освоение таких комплексов требовало постоянного общения с наставником, что и было нормой в элитарных школах боевых искусств средневекового типа. Однако в XX веке, когда каратэ стало достоянием массового изучения и во многом изменились сами условия обучения, в чисто методических целях потребовались поэтапные упрощения сложных мастерских ката, вплоть до самых элементарных комплексов. Именно такую работу проделал Гитин Фунакоси, построив на основе Канку ката группы Пинан (Хэйан), а Пинаны редуцировав до Тайкёку. Отсюда Тайкёку стало трамплином для овладения техникой, содержащейся в ката Пинан, а последнее – основной для мастерского выполнения Канку. Этот же принцип обучения был использован МасутацуОямой.

Помимо связи Тайкёку ката группы Пинан и Канку, Тайкёку имеет так же самостоятельное значение, и качественное выполнение ее в хорошем темпе (т.е. 16–18 сек.) является хорошим тестом на мастерство, так как здесь невозможно спрятаться за экзотическую технику, и уровень исполнения сразу виден. Кроме того, от Тайкёку тянутся нити и к другим ката-Цуки-но-ката, Гэкусай дай, Гэкусай сё и дальше.

Кроме ката Тайкёку, принципы которых служат базой для более сложных скоростных динамичных комплексов, в основе системы Киокусинкай, безусловно, лежит Сантин-но-ката. Этот комплекс, имеющий простой текст и элементарные перемещения в Сантин-дати, известен во многих школах, но в Киокусинкай приобретает особо важное, фундаментальное значение. Главное здесь – сам способ выполнения движений и установки сознания. Сантин-но-ката выполняется с максимальной концентрацией, медленно и с мощным силовым дыханием Ибуки. Такой стиль выполнения отличается большой энергоемкостью. Двукратное выполнение ката, которое занимает 3–4 минуты, по объему нагрузки примерно соответствует часовой разминке и сопровождается активной мобилизацией

ресурсов организма. Сантин-но-ката является мощным медитативным комплексом, эхо которого многократно отзывается, по существу во всех усложненных, сложных и высших ката. Прямым продолжением Сантин-но-ката является Тэнсё, где медленные концентрированные движения, выполняемые с Ибуки, сочетаются со скоростными «покрытиями» (тэнсё), имеющими в арсенале Киокусинкай важное значение. От Сантин-но-ката и Тэнсё идет линия к таким ката, как Янцу, Сайфа, Сэйентин, Суси хо, Гарю, Сэйпай.

Если на уровне разнотипных базовых ката в системе Киокусинкай безусловно выделяются ката группы Тайкёку и Сантин-но-ката, то на следующей ступени сложности можно выделить уже 4 разнохарактерных типа комплексов. Это ката группы Пинан, Цуки-но-ката, Тэнсё и Янцу. Принципы, заложенные в них, находят разнообразные проявления и взаимодействуют друг с другом в сложных и высших ката.

Наряду с 20 основными ката школы Киокусинкай в обучение вводятся дополнительные усложненные ката, производные от простейших и базовых. В них все повороты выполняются в противоположную сторону – через спину, на 360°, то есть по принципу «ура». Это Ура-Тайкёку (1–3) и Ура-Пинан (1–5). К дополнительным можно отнести 2 очень простые формы ката, приближающиеся к кихону. Они так и называются Кихон-ката 1 и 2 и служат для закрепления базовой техники в перемещении по усложненной траектории (в первом случае это траектория креста, во втором – схема Тайкёку).

В Киокусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательно-дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используются также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения руками. Потом партнеры меняются ролями.

Значение ката трудно переоценить, но это очевидно прежде всего для тех, кто уже достаточно продвинулся на пути боевого искусства. Любопытно, что обучение контактному стилю таит для непосвященных опасность пренебрежения этой традиционной формой тренировки. Ката нередко предпочитают

спарринговую практику. По-видимому, недаром МасутацуОяма призывал своих учеников посвящать работе на ката 50% всего времени занятий каратэ. Такая пропорция показательна сама по себе и не нуждается в комментариях. Можно лишь добавить, что в настоящее время именно в киокусинкай, силовом контактном стиле, где спарринговые тесты являются нелегким испытанием, самым серьезным оказывается все же технический экзамен, который определяет фактическую принадлежность бойца к стилю. Примечательно, что именно по ката, являющимися технико-стилевыми комплексами, с 1989 г. в Европе проводятся отдельные чемпионаты как для мужчин, так и для женщин.

Переходя к характеристике простейших ката киокусинкай, следует вновь подчеркнуть, что полноценное освоение ката невозможно без живого процесса обучения.

Тренер-преподаватель должен практически владеть соответствующими ката, знать интерпретации конкретных приемов и уметь методически правильно организовать обучение.

Наряду с данными требованиями, которые должны обеспечить эффективность процесса обучения, существенным является единый подход в методике описания структуры ката, в конкретных способах группировки элементов и комбинаций. С этой целью в настоящем разделе дано систематизированное краткое описание элементов и комбинаций с их группировкой для учебного выполнения на 20 счетов[1]. Такая структурно-методическая основа выполнения ката должна облегчить изучение и запоминание (особенно на первых годах обучения) не только простых, но и сложных технических комплексов.

Кроме основных элементов, выполняемых при разучивании ката на счет, все комплексы имеют общие начальные и заключительные элементы. Они «обрамляют» каждое ката и выполняют функции сосредоточения, перехода к состоянию готовности (в начале) и выхода их воображаемой борьбы с восстановлением психического баланса (в конце). Все ката начинаются и заканчиваются в положении готовности – фудо-дати. Однако в остальном начальные и заключительные элементы имеют отличие в двух больших группах ката.

Первую группу по данному признаку образуют Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3 (в том числе «ура») и Пинан 1, 2, 3, 4 и 5 (в том числе «ура»).

Начальные элементы выполняются в определенном порядке обычно по командам:

а) по команде «фудо-дати» принимается стойка (обычно с возгласом «осу»);

б) за объявлением названия ката сразу подается команда «йой» – после этого, с переходом в ути-хатидзи-дати, раскрытые руки быстро скрещиваются перед грудью , а затем с возгласом «осу» руки, сжимаясь в кулаки, спокойно и уверенно разводятся вниз и чуть в стороны в йой-дати.

Выполнение ката начинается после команды «хадзимэ» (в учебной практике обычно под счет).

Завершающие элементы выполняются после команды «наорэ»: при переходе в фудо-дати в промежуточной фазе сжатые в кулаки руки переводятся в скрестное

положение (фото 4), а затем руки (обычно с возгласом «осу») опускаются в исходную позицию (фото 5). Вторую группу образуют все остальные ката, где в начале и в конце вводится короткая медитация в мусуби-дати.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки 1 года обучения:

- организация занимающихся без партнера на месте
- организация занимающихся без партнера в движении
- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Методические приемы обучения основам техники киокусинкай каратэ:

- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- обучение ударов на месте
- обучение ударам в движении
- обучение приемам защиты на месте
- обучение приемам защиты в движении

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Хайсоку – дачи, Мусуби –дачи, Сото-хачиджи – дачи, Учи-хачиджи – дачи, Йой – дачи, Сантин – дачи, Дзенкутцу – дачи, Кокутцу – дачи, Киба – дачи, Цуруаши – дачи.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Дзенкутцу – дачи. Вперед, назад, поворот.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки ,Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Кеаге: Мае – кеаге, Учи –маваши – кеаге, Сото – маваши – кеаге, Ёко – кеаге, Уширо - кеаге. Кекоми: Хидза – гери, Кин – гери, Мае – гери, Ёко – гери, Маваши – гери, Уширо – гери.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Сэйкен – дзедан – укэ, Сэйкен – чудан – сото – укэ, Сэйкен – чудан – учи – укэ, Сэйкен – мае – гедан – барай, Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Одиночные блоки и удары на месте. Одиночные блоки и удары в движении. Двойные движения одной рукой. Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой.

КАТА Тайкиоку – 1, 2. СокугиТайкиоку – 1.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки 2-3- года обучения.

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:

- организации занимающихся каратистов на месте;
- организации занимающихся каратистов с партнером на месте

- усвоение приема по заданию тренера
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- боевая стойка каратиста
- передвижение в боевых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов.

- обучение ударам на месте по воздуху
- обучение ударам в движении по воздуху
- обучение приемам защиты на месте без партнера
- обучение приемам защиты на месте с партнером
- обучение приемам защиты в движении без партнера
- обучение приемам защиты в движении с партнером
- одиночные удары по тяжелому мешку

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи. Какеаши – дачи.
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО).Передвижения в Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи. Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи. Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую.
Киба – дачи. Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса).
УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Совершенствовать все изученые удары. Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки .Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи. Изучить удары ладонью: Шотэй – учи. Тетцуй – учи. Нукитэ – учи.
УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары в прыжке: Тоби – мае – гери, Тоби – ёко – гери. Свой рост + 10 см; свой рост +15 см
БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Шуто – дзедан – укэ, Шуто – чудан – сото – укэ, Шуто – чудан – учи – укэ, Шуто – мае – гедан – барай, Шуто– учи – укэ/гедан – барай. Шуто – маваши – укэ. Моротэ – укэ. Мае – маваши – укэ.
СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Связка стоек Дзенкутцу – дачи/Кокутцу – дачи. Связки блоки и удары разными руками. Однотипные движения двойные, тройные и более. Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и Ударов в любой последовательности.
КАТА Тайкиоку – 3. Пинан – 1, 2. СокугиТайкиоку – 2,3,4. Санчин – но – ката
Сдать экзамен на оранжевый пояс (10 кю); оранжевый с синий полосой (9 кю.)

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочного 1 года обучения

Методы организации занимающихся при разучивании действий:

- организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю
- организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю

- усвоение приема по заданию тренера.
- условный бой, имитационные упражнения
- тренировка на снарядах.

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

- бой по заданию
- спарринг

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста:

- изучение и совершенствование стоек каратиста
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий
- боевая стойка каратиста
- передвижение с выполнением программной техники
-боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам и простым атакам
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение защитным действия и простым атакам и контратакам
-защитные действия, с изменением дистанций
-контрудары. Контратаки.

По технической подготовке:

- правильно выполнять все изученные приемы
- сдать технический экзамен
- уметь правильно передвигаться. Самостраховка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Базовая техника (кихон) на 6 кю.

Стойки. Цуруаси-дати.

Удары руками. Уракэнсёмэнгаммэн-ути, уракэнсаюгаммэн-ути, уракэнхидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэнмаваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан). Блоки. Сэйкэндзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами. Гэданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюданёко-гэри (сокуто).
Ката. Пинансоно ни.
Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 6 кю.
Рэнраку. 1. Гэданмаваси-гэри (тюсоку или хайсоку) + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюданмаэёко-гэри + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). Кумитэ. Дзиюкумитэ (10 боев по 2 мин.).
Упражнения. 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой).

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- организация занимающихся без партнера в одно- шереножном строю
- организация занимающихся без партнера в двух-шереножном строю
- усвоение приема по заданию тренера.
- условный бой, формальные упражнения
- тренировка на снарядах
- бой по заданию
- спарринг

Методические приемы обучения основным положениям и движениям

- изучение стоек каратиста
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий
- боевая стойка каратиста
- передвижение с выполнением программной техники
- боевые дистанции

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам и простым атакам
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука,рука-нога,нога-нога,нога-рука)
- обучение защитным действия и простым атакам и контратакам
- защитные действия
- контрудары
- обучение ударам на мешке, лапах, макиварах

По технической подготовке:

- правильно выполнять все изученные приемы
- сдать технический экзамен
- уметь правильно передвигаться
- самостраховка

По тактической подготовке:

- выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях

- провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервно деятельности

Базовая техника (кихон) на 5 кю. Стойки. Мороаси-дати.

Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), дзёданхидзи-атэ. Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами. Тюданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), усиро-гэри (тюдан или гэдан) - 3 метода.

Ката. Пинансоно сан.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 5 кю.

Рэнраку. 1. Тюданусиро-гэри (2-й метод) + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэритюдантюсоку + ёко-гэритюдан + усиро-гэритюдан + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). Кумитэ. Дзиюкумитэ (12 боев по 2 мин.).

Упражнения. 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа, 40 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. Отсутствие наклона корпуса вперед, прямой (не прогнутый) низ спины, плотно сжатые кулаки, опущенные плечи, прикрытие головы кулаками, жесткие колени, тонусный живот и поясница, упругие голеностопы при любой технической и спарринговой работе. Отсутствие расслабления живота между ударами при выполнении комбинаций. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Защиты и маневрирование сайд-степами.

Удары руками. Левый сита-цуки по печени; правый сита-цуки под сердце; какэ-цуки снаружи по ребрам, плечу, трицепсу; какэ-цуки изнутри по бицепсу, плечу; ороси какэ-цуки под ключицу, по грудной мышце, плечу, бицепсу; сита-цуки после отскока в сторону сайд-степом.

Удары ногами. Маэ-гэри согнутой ногой для ближнего боя; хидза-гэри, маэ-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайд-степом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэридзёдан с проносом; усиромаваси-гэритюсоку с «выхлестом» голени; длинный тобиусиро-гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри.

Блокировки. Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуки; отведение руками рук противника внутрь, наружу.

Болевые точки. Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маэ-гэри, усиро-гэри).

*Кумитэ.*Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с ого-воренной и произвольной

техникой нападения и встречной контратаки. *Спарринг* одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Отбегание назад по дуге. Смена сторонности стойки. Фронтальное положение боевой стойки (для ближнего боя). Отсутствие излишнего напряжения при работе в боевой стойке, начало всех ударов из расслабленного состояния. Вкручивание тазового пояса при выполнении ударов ногами.

Удары руками. Какэ-цуки по почкам; цуки, какэ-цуки в бедро; удары локтями в корпус, плечо, по рукам; «добивание» противника при его падении после подсечки (без контакта).

Удары ногами. Маваси-гэритюдан голенью поперек корпуса (с заведением колена внутрь); хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри навстречу противнику после отскока в сторону сайд-степом; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении
им маваси-гэри; встречный маэ-гэри, усиро-гэри (в т.ч. с прыжком вперед)
при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати;
лоу-кик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»);

Блокировки. Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика.

Болевые точки. Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиромаваси-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной).

Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямыхударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях
- Бой с тенью, в парах, на снарядах
- Защита
- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита

− Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях

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

По технической подготовке:

- Правильное выполнение базовой техники
- Выполнение формальных упражнений
- Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера
- Умение выступать в атакующем стиле
- Умение выступать в контратакующем стиле
- Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах
- Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

Проведение всех этапов поединков – отлично.

Выигрыш двух поединков – хорошо

Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

Базовая техника (кихон) на 4 кю.

*Стойки.*Хайсоку-дати, хэйко-дати .

Удары руками. Сютосакоцу-ути, сютоёкогаммэн-ути, сютоути-коми, пою хидзо-ути, сютодзёданути-ути.

*Блоки.*Сютодзёданути-укэ, сютодзёдан-укэ, сютотюданути-укэ, сютотюдансото-укэ, сютомаэгэдан-барай, сютомаэмаваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами. Дзёданёко-гэри, дзёданмаваси-гэри (тюсоку, хайсоку), дзёданусиро-гэри.

Ката. Сантин-но ката (с ибуки).

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 4 кю.

*Кумитэ.*Дзшокумитэ (15 боев по 2 мин.).

Упражнения. 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища из положения лежа, 50 приседаний (руки за головой), 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Техническая подготовка для групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения

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

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и

круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

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

Базовая техника (кихон) на 3 кю.

Стойки. Какэ-дати.

Удары руками. Тюданхидзи-атэ, тюданмаэхидзи-атэ, агэхидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усирохидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

Блоки. Сютодзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами. Маэкакато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), аго-гэри. Кихон-ката, Кихон-ката (силлабус) на 3 кю.

Кумитэ. Дзиюкумитэ (20 боев по 2 мин.).

Упражнения- 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъемов туловища из положения лежа, 60 приседаний (руки за головой), 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. Выполнение всех спарринговых техник через скручивание тазового пояса и с «замками». Плечевые и тазовые «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами.

Удары руками. Цуки на скачке вперед; сюто-ути по ребрам, почкам, трицепсам, бедрам

Удары ногами. Маваси-гэри голенью в корпус и голову (для ближнего боя); прямой лоу-кик («гэдан-гэри»); лоу-кик, маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэридзёдан вперед в лицо между рук противника (хайсоку, тюсоку); усиромаваси-гэрикакато с «выхлестом» голени; атаки ногами по икрам, задней части бедра; тобимаваси-гэри (передний, задний); тобиусиромаваси-гэри; усиромаваси-гэрикакато навстречу противнику при уходе в сторону; тобиусиромаваси-гэри с кувырком; усиро-гэри, ороси какато-гэри после «разножки» («свитч»); ороси сотокакато-гэри поверх рук противника (для ближнего боя).

Блокировки. Поднимание ноги по ходу удара от внутреннего лоу-кика; уклоны и отклоны без перемещения от ударов ногами в голову; проводка и сбрасывание ноги локтем от маваси-гэридзёдан с проносом.

Болевые точки. Икры (низкие удары ногами); задняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри); лицо (высокие удары ногами).

Кумитэ. Спарринговая работа в соревновательных вариантах. Комбинационная работа ногами по трем уровням. Высокосерийный спарринг. Сочетание умеренного и спуртового темпа комбинаций в спарринге. Быстрая постановка ноги на землю после выполнения удара.

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Работа тазового пояса и суставно-мышечные «замки» при выполнении комбинаций техники. Способность к нанесению любых ударов из любых положений практически без подготовки. Отсутствие скованности, «стряхивающий» характер ударов.
Удары руками. Укороченные варианты ударов руками, выполняемые за счет вращения спины.
Удары ногами. Подрезающий лоу-кик («роулинг-кик»); ороси какато-гэри, усиромаваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; встречный ороси какато-гэри, усиромаваси-гэри при попытке противника сблизиться; какэ-гэри (передний, задний); ороси утикакато-гэри с выносом согнутой в колене ноги; ёко-гэри в корпус и голову; усиромаваси-гэри после «разножки» («свитч») внутренняя подсечка под опорную ногу от ороси какато-гэри; ороси какато-гэри с наклонной траекторией удара.
Блокировки. Защита от маваси-гэридзёдан и усиромаваси-гэридзёдан приседанием, в т.ч. с низкой круговой подсечкой опорной ноги противника.
Дыхание. Полное дыхание; очищающее дыхание; гипервентиляция.
*Кумитэ.*Спарринговая работа в предельно жестких и соревновательных режимах. Варьирование серийности ударов от 1 до 15. Комбинационная работа ногами в верхний уровень. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Быстрое развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет непрерывных жестких подставок с постоянным продвижением вперед, не прерывая собственной атаки.

Техническая подготовка для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

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

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

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

Совершенствование технико-тактического мастерства для групп совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником).
Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
Упражнения на специальных снарядах, мешках, макиварах и лапах.
Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

4.2. Учебно-тематический план по виду спорта «киокусинкай»

Учебно-тематический план для спортивной дисциплины «ката»

Этап спортивной подготовки	Название вида подготовки, тема, краткое содержание	Сроки проведения	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
Этап начальной подготовки – 1 год обучения	**Теоретическая подготовка:** - развитие киокусинкай в России и мире - автобиография выдающихся спортсменов -понятие о физической культуре и спорте -понятие о гигиене и санитарии -спортивные соревнования и их значение -правила соревнований по киокусинкай -спортивный инвентарь **Тактическая и психологическая подготовка** - воспитание морально-волевых качеств спортсмена	сентябрь-май согласно календарного плана	**234**	**4** 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1	**230**
	Общая физическая подготовка: Строевые и порядковые упражнения Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах: Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры **Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы	сентябрь-август октябрь-июнь			**71** 5 8 10 10 10 10 10 4 4 **54** 9

	Игры в касания Игры в теснения Игры за сохранение равновесия Игры за овладение обусловленным предметом Акробатика				9 9 9 9 9
	Техническая подготовка	октябрь-июль			**99**
	Изучение простейших базовых «ката» (определенных технических комплексов: Тайкёкусоноичи Тайкёкусоно ни Тайкёкусоно сан				17 17 17
	Дополнительные простейшие «ката»: Сокуги-Тайкёкусоноичи Сокуги-Тайкёкусоно ни Сокуги-Тайкёкусоно сан				16 16 16
	Участие в соревнования	Согласно календарного плана			**3**
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь в течение года			**3**
Этап начальной подготовки- 2	**1) Теоретическая подготовка:**	сентябрь-май	**312**	**6**	**306**

года обучения	- развитие киокусинкай в России и мире - Чемпионы и призеры Олимпийских игр -понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, полостью рта и зубами -знания и основные правила закаливания - воспитание морально-волевых качеств спортсмена -спортивные соревнования и их значение, положение о спортивном соревновании -понятия о технических элементах киокусинкай, теоретические знания по технике их выполнения **Тактическая и психологическая подготовка** **2)Общая физическая подготовка:** Строевые и порядковые упражнения Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах: Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Игры в касания Игры в теснения Игры за сохранение равновесия Игры за овладение обусловленным предметом Акробатика	сентябрь-август сентябрь-август		0,25 0,25 0,5 0,5 0,5 1 1 2	**85** 5 10 10 10 10 10 10 10 10 **72** 12 8 8 10 10 10 14

	4)Техническая подготовка **Изучение определенных технических комплексов:** Простые базовые ката: Пинансоноичи Пинансоно ни Пинансоно сан Тайкёкусоноичи Тайкёкусоно ни Тайкёкусоно сан Сокуги-Тайкёкусоноичи Сокуги-Тайкёкусоно ни Сокуги-Тайкёкусоно сан	сентябрь-май сентябрь-ноябрь декабрь--март Согласно календарного плана	**6**		**132** 16 16 16 14 14 14 14 14 14
	5) Участие в соревнования	сентябрь-май	**5**		**5**
	6) Инструкторская и судейская практика - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь в течение года	**6**		**6**

Этап начальной подготовки - 3 года обучения			**416**	**8**	**408**
	1) Теоретическая подготовка:				
	- Чемпионы и призеры Олимпийских игр	сентябрь-ноябрь		0,5	
	- ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях киокусинкай	ноябрь декабрь—май		0,5	
	-понятие о травматизме			0,5	
	- воспитание морально-волевых качеств спортсмена	сентябрь-май		1	
	-спортивные соревнования и их значение, положение о спортивном соревновании	октябрь-июнь		1	
	-понятия о технических элементах киокусинкай, теоретические знания по технике их выполнения			1	
	-спортивный инвентарь и экипировка	сентябрь-август		3,5	
	Тактическая и психологическая подготовка				
	2)Общая физическая подготовка:	сентябрь-август			**113**
	Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения.				13
	Упражнения для развития физических качеств				18
	Ходьба, бег,прыжки				14
	Упражнения без предметов				14
	Упражнения с предметами				14
	Упражнения на гимнастических снарядах:				14
	Подвижные игры и эстафеты	сентябрь-август			12
	Спортивные игры				14
	3) Специальная физическая подготовка				**96**
	Специализированные игровые комплексы				
	Акробатика				24
	Упражнения для развития специальной выносливости				24
	Упражнения для развития специальной гибкости	сентябрь-			24
	упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей	декабрь			24

		декабрь-июль			**177**
	4) Техническая подготовка				
	Изучения и совершенствование простых базовых ката:				40
	Пинансоноичи				40
	Пинансоно ни				40
	Пинансоно сан				
	Изучение усложненных базовых ката:				57
	Пинансоноён				
	5) Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного плана мер-ях			**8**
	6) Инструкторская и судейская практика				**6**
	- положение о спортивном соревновании	сентябрь-май			
	- команды, жесты спортивных судей				
	-обязанности и права участников спортивных соревнований				
	7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль				**8**
	- сдача контрольных нормативов;	сентябрь			
	-медосмотр	в течение года			
	- восстановительные мероприятия				
			468	**29**	**439**
	1) Теоретическая подготовка:			0,5	
	-спорт – явление культурной жизни			0,25	
	-роль физической культуры в формировании личностных качеств человека	сентябрь-ноябрь ноябрь		0,25	
	-возрождение олимпийской идеи	декабрь—май		0,5	
	- расписание учебно-тренировочных занятий	сентябрь-май		1 1	

Учебно-тренировочный этап 1 года обучения	- роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям - рациональное, сбалансированное питание -структура и содержание дневника обучающегося **Тактическая подготовка** - спортивная техника и тактика **Психологическая подготовка** - характеристика психологической подготовки -общая психологическая подготовка - воспитание базовых волевых качеств личности **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. дыхательные упражнения *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах: Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног	октябрь-июнь сентябрь-август сентябрь-август сентябрь-август сентябрь-август		1 1 12 11,5	**67** 5 5 7 9 9 9 9 7 7 **132** 14 14 14 14 14 17 15 15

	Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном **4) Техническая подготовка** Совершенствование простых базовых ката: Пинансоноичи Пинансоно ни Пинансоно сан Изучение усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия **1)Теоретическая подготовка** -Международный олимпийский комитет (МОК) -рациональное сбалансированное питание	сентябрь-июль Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года сентябрь-ноябрь ноябрь декабрь—май сентябрь-май октябрь-июнь	**520**	**32** 0,25 1 1	15 **197** 80 117 **24** **9** **10** **488**

	- спортивная физиология			1	
	- классификация различных видов мышечной деятельности	сентябрь-май		1	
	- классификация и типы соревнований			1	
	-оборудование и спортивный инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение			1	
	-подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям	октябрь- июнь			
				13	
	Тактическая подготовка				
	- спортивная техника и тактика				
	-двигательные представления				
		сентябрь-август		12,25	
	Психологическая подготовка				
	-общая психологическая подготовка				
	-воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах				
					63
	2) Общая физическая подготовка				5
	Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения.				5
	дыхательные упражнения				7
	Упражнения для развития физических качеств				10
	Ходьба, бег,прыжки				8
	Упражнения без предметов	сентябрь-август			8
	Упражнения с предметами				8
	Упражнения на гимнастических снарядах				6
	Подвижные игры и эстафеты				6
	Спортивные игры				
					146
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения	**3) Специальная физическая подготовка**				16
	Специализированные игровые комплексы				16
	Упражнения для развития специальной выносливости				16
					16

	Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном **4) Техническая подготовка** Совершенствование простых базовых ката: Пинансоноичи Пинансоно ни Пинансоно сан Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного Тэккисоноичи **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - классификация и типы спортивных соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр	сентябрь-июль Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года сентябрь-ноябрь ноябрь декабрь—май			16 16 16 16 18 **232** 36 36 36 40 40 44 **26** **10** **11**

	- восстановительные мероприятия	сентябрь-май	**624**	**38**	**586**
		октябрь-июнь		2	
	1)Теоретическая подготовка			2	
	-роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям	сентябрь-май		2	
	- классификация различных видов мышечной деятельности			2	
	-подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям			2	
	-права и обязанности участников спортивных соревнованиях	октябрь- июнь			
	- правила поведения при участии в соревнованиях			14	
	Тактическая подготовка				
	- спортивная техника и тактика	сентябрь-август			
	-двигательные представления			14	
	Психологическая подготовка				
	-общая психологическая подготовка				
	-воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах				
					75
	2) Общая физическая подготовка				9
	Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения.				8
	дыхательные упражнения	сентябрь-июль			9
	Упражнения для развития и совершенствование физических качеств				10
	Ходьба, бег,прыжки				10
	Упражнения без предметов				10
	Упражнения с предметами				10
					9

Учебно-тренировочный этап 3 года обучения	Упражнения на гимнастических снарядах Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения **4) Техническая подготовка** Совершенствование простых базовых ката: Пинансоноичи Пинансоно ни Пинансоно сан Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного Тэккисоноичи Тэккисоно ни **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - классификация и типы спортивных соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных	сентябрь-июль Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года			**175** 15 20 20 20 21 21 21 21 16 **276** 35 35 35 42 42 42 45 **32** **13**

	соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия				**15**
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения	**1)Теоретическая подготовка** -физическая культура и спорт как социальные феномены -рациональное сбалансированное питание - классификация различных видов мышечной деятельности -подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям -права и обязанности участников спортивных соревнованиях - правила поведения при участии в соревнованиях **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика	 сентябрь ноябрь ноябрь декабрь—май сентябрь-май октябрь сентябрь-май	**728**	**50** 2 2 2 2 2 2 19	**678**

	-двигательные представления				
	Психологическая подготовка -общая психологическая подготовка -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах	октябрь - июнь		19	
	2) Общая физическая подготовка				**73**
	Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения.	сентябрь-август			7
	дыхательные упражнения				8
	Упражнения для развития и совершенствование физических качеств				10
	Ходьба, бег,прыжки				10
	Упражнения без предметов				10
	Упражнения с предметами				10
	Упражнения на гимнастических снарядах				9
	Спортивные игры				9
	3) Специальная физическая подготовка	сентябрь-июль			**204**
	Специализированные игровые комплексы				10
	Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости				24
	Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости				25
	Упражнения для развития силы				25
	Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей				25
	Акробатические упражнения				25
	Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног				24
	Упражнения в самостраховке				23
	Имитационные упражнения				23

	4) Техническая подготовка Совершенствование простых базовых ката: Пинансоноичи Пинансоно ни Пинансоно сан Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного Тэккисоноичи Тэккисоно ни Изучение усложненных базовых ката**:** Тэккисоно сан Базовые дыхательные ката: Санчин-но-ката **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - классификация и типы спортивных соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь-июль Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года			**306** 20 20 20 30 30 30 30 30 35 35 26 **51** **22** **22**
Учебно-тренировочный этап 5 года	**1)Теоретическая подготовка** -физическая культура и спорт как социальные феномены	сентябрь	**832**	**50** 2	**782**

обучения	-физиологические механизмы развития двигательных качеств - классификация различных видов мышечной деятельности -система зачета в спортивных соревнованиях по киокусинкай -права и обязанности участников спортивных соревнованиях - система зачета в спортивных соревнованиях -организационная работа по подготовке к соревнованиям - понятие о травматизме **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -общая психологическая подготовка -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. дыхательные упражнения *Упражнения для развития и совершенствование физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах	сентябрь-ноябрь ноябрь-январь октябрь сентябрь-май сентябрь-май сентябрь-май октябрь –июнь сентябрь-август		2 2 3 2 2 2 2 17 16	**84** 8 8 10 10 12 12 12

	Спортивные игры	сентябрь-июль			12
	3) Специальная физическая подготовка				
	Специализированные игровые комплексы				**233**
	Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости				15 30
	Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости				30
	Упражнения для развития силы				30
	Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей				30
	Акробатические упражнения				
	Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног				30
	Упражнения в самостраховке				30
	Имитационные упражнения				18
		сентябрь-июль			20
	4) Техническая подготовка				
	Совершенствование простых базовых ката:				
	Пинансоноичи				**356**
	Пинансоно ни				20
	Пинансоно сан				20
	Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:**				20
	Пинансоноён				
	Пинансоного				28
	Тэккисоноичи				28
	Тэккисоно ни				28
	Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:**				28
	Тэккисоно сан				
	Базовые дыхательные ката:				35
	Санчин-но-ката				
	Усложненные ката:				35
	Янцу				

	Цуки-но-ката Усложненные дыхательные ката: Тэншо **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	 Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года			42 42 30 **59** **25** **25**
Этап совершенст-вования спортивного мастерства 1 года обучения	**1)Теоретическая подготовка** -олимпийское движение - состояние современного спорта -синдром «перетренированности» -индивидуальный план спортивной подготовки -ведение дневника обучающихся -система спортивной тренировки - спортивные результаты **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах	сентябрь ноябрь ноябрь-январь октябрь сентябрь-май сентябрь-май	**936**	**66** 22 30	**870**

	- спортивная техника и тактика -двигательные представления				
	Психологическая подготовка -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах	сентябрь-май		30	
	- классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся	октябрь –июнь			
	2) Общая физическая подготовка Упражнения для развития и совершенствование физических качеств	сентябрь-август			**113**
	3) Специальная физическая подготовка Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения	сентябрь-август сентябрь-июль			**225**
	4) Техническая подготовка Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного Тэккисоноичи Тэккисоно ни				**394** 34 34 34 34

	Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Тэккисоно сан Базовые дыхательные ката: Санчин-но-ката Усложненные ката: Янцу Цуки-но-ката Усложненные дыхательные ката: Тэншо Изучение сложных ката: Сэйэнчин **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь в течение года			44 44 45 45 30 50 **66** **35** **37**
Этап совершен-ствования спортивного мастерства 2 года обучения	**1)Теоретическая подготовка** -социокультурные процессы в современной России - состояние современного спорта - принципы спортивной родготовки	сентябрь- май	**1040**	**72** 0,5 0,5 0,5	**968**

	-синдром «перетренированности» -индивидуальный план спортивной подготовки -ведение дневника обучающихся - понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности -система спортивных соревнований - основные направления спортивной тренировки **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся -педагогические средства восстановления **2) Общая физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствование физических качеств **3) Специальная физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения	сентябрь-май сентябрь-август сентябрь-август сентябрь-август		0,5 1 0,5 0,5 0,5 0,5 34 33	**125** **250**

	Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения **4) Техническая подготовка** Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Пинансоноён Пинансоного Тэккисоноичи Тэккисоно ни Изучение и совершенствование усложненных базовых ката**:** Тэккисоно сан Базовые дыхательные ката: Санчин-но-ката Усложненные ката: Янцу Цуки-но-ката Усложненные дыхательные ката: Тэншо Изучение сложных ката: Сэйэнчин Канку дай **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические,**	сентябрь-июль Согласно календарного плана мер-тий сентябрь-май сентябрь			**437** 25 25 25 25 50 37 50 50 40 55 55 **73** **41** **42**

	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	в течение года			

Учебно-тематический план для спортивной дисциплины «весовая категория»

Этап спортивной подготовки, год обучения	Название вида подготовки, тема, краткое содержание	Сроки проведения	Количество часов		
			Всего	Теория (подготовка, не связанная с физическими нагрузками	Практика
Этап начальной подготовки **1 год обучения**	**Теоретическая подготовка:** - развитие киокусинкай в России и мире - автобиография выдающихся спортсменов -понятие о физической культуре и спорте -понятие о гигиене и санитарии -спортивные соревнования и их значение -правила соревнований по киокусинкай -спортивный инвентарь **Тактическая и психологическая подготовка** - воспитание морально-волевых качеств спортсмена **2)Общая физическая подготовка:**	сентябрь-май согласно календарного плана	**234**	**9** 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 0,5 3,5	**225** **117**

	Строевые и порядковые упражнения				7
	Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.	сентябрь- август			14
	Упражнения для развития физических качеств				14
	Ходьба, бег,прыжки				
	Упражнения без предметов				14
	Упражнения с предметами				14
	Упражнения на гимнастических снарядах:				13
	Подвижные игры и эстафеты				13
	Спортивные игры				14
					14
	3) Специальная физическая подготовка	октябрь- июнь			
	Специализированные игровые комплексы				**61**
	Игры в касания				
	Игры в теснения				12
	Игры за сохранение равновесия				12
	Игры за овладение обусловленным предметом				12
	Акробатика				12
					13
	4) Техническая подготовка				
	Изучение стойки (тачиката): Хайсоку – дачи, Мусуби – дачи, Сото-хачиджи – дачи, Учи-хачиджи – дачи, Йой – дачи, Сантин – дачи, Дзенкутцу – дачи, Кокутцу – дачи, Киба – дачи, Цуруаши – дачи.	октябрь-июль			**44**
	Изучение передвижения (ИДО). Передвижения в Дзенкутцу – дачи. Вперед, назад, поворот.				8
	Изучение ударов руками (ЦУКИ ВАДЗА). Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки ,Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи.				8
	Изучение ударов ногами (ГЕРИ ВАДЗА). Кеаге: Мае – кеаге, Учи –маваши – кеаге, Сото – маваши – кеаге, Ёко – кеаге, Уширо - кеаге. Кекоми: Хидза – гери, Кин – гери, Мае – гери, Ёко – гери, Маваши – гери, Уширо –				8

	гери. Изучение БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Сэйкен – дзедан – укэ, Сэйкен – чудан – сото – укэ, Сэйкен – чудан – учи – укэ, Сэйкен – мае – гедан – барай, Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай. **Изучение** связок (РЭНРАКУ). Одиночные блоки и удары на месте. Одиночные блоки и удары в движении. Двойные движения одной рукой. Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой. **5) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	 сентябрь в течение года			12 **3**
Этап начальной подготовки 2 год обучения	**1) Теоретическая подготовка:** - развитие киокусинкай в России и мире - Чемпионы и призеры Олимпийских игр -понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, полостью рта и зубами -знания и основные правила закаливания - воспитание морально-волевых качеств спортсмена -спортивные соревнования и их значение, положение о спортивном соревновании -понятия о технических элементах киокусинкай, теоретические знания по технике их выполнения **Тактическая и психологическая подготовка**	сентябрь-май согласно календарного плана	**312**	**9** 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	**303**

				5	
	2)Общая физическая подготовка:	сентябрь- август			**144**
	Строевые и порядковые упражнения				4
	Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения.				8
	Упражнения для развития физических качеств				
	Ходьба, бег,прыжки				22
	Упражнения без предметов				22
	Упражнения с предметами				22
	Упражнения на гимнастических снарядах:				22
	Подвижные игры и эстафеты				22
	Спортивные игры				22
	3) Специальная физическая подготовка				
	Специализированные игровые комплексы	октябрь-			**75**
	Игры в касания	июнь			15
	Игры в теснения				15
	Игры за сохранение равновесия				15
	Игры за овладение обусловленным предметом				15
	Акробатика				15
	4)Техническая подготовка				**69**
	Изучение стойки (тачиката): Хайсоку – дачи, Мусуби – дачи, Сото-хачиджи – дачи, Учи-хачиджи – дачи, Йой – дачи, Сантин – дачи, Дзенкутцу – дачи, Кокутцу – дачи, Киба – дачи, Цуруаши – дачи.	октябрь-июль			12
	Изучение передвижения (ИДО). Передвижения в Дзенкутцу – дачи. Вперед, назад, поворот.				12
	Изучение ударов руками (ЦУКИ ВАДЗА). Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки ,Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи.				12

	Изучение ударов ногами (ГЕРИ ВАДЗА). Кеаге: Мае – кеаге, Учи –маваши – кеаге, Сото – маваши – кеаге, Ёко – кеаге, Уширо - кеаге. Кекоми: Хидза – гери, Кин – гери, Мае – гери, Ёко – гери, Маваши – гери, Уширо – гери. Изучение БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Сэйкен – дзедан – укэ, Сэйкен – чудан – сото – укэ, Сэйкен – чудан – учи – укэ, Сэйкен – мае – гедан – барай, Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай. **Изучение** связок (РЭНРАКУ). Одиночные блоки и удары на месте. Одиночные блоки и удары в движении. Двойные движения одной рукой. Связки блок/удар одной рукой. Связки удар ногой/удар рукой. **5) Участие в соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь в течение года			12 21 **4** **4** **7**
Этап начальной подготовки 3 год обучения	**1) Теоретическая подготовка:** - Чемпионы и призеры Олимпийских игр - ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях	сентябрь-май	**416**	**10** 0,5 0,5 0,5 0,5	**406**

	киокусинкай -понятие о травматизме - воспитание морально-волевых качеств спортсмена -спортивные соревнования и их значение, положение о спортивном соревновании -понятия о технических элементах киокусинкай, теоретические знания по технике их выполнения -спортивный инвентарь и экипировка **Тактическая и психологическая подготовка**	согласно календарного плана		1 0,5 0,5 1 0,5 4,5	
	2)Общая физическая подготовка: Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах: Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры	сентябрь- август			**192** 20 30 29 29 28 28 28
	3) Специальная физическая подготовка Специализированные игровые комплексы Акробатика Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей	октябрь-июнь			**100** 20 20 20 20 20
	4) Техническая подготовка **Изучение** стойки (ТАЧИКАТА). Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи. Какеаши – дачи. **Изучение** передвижения (ИДО).Передвижения в	октябрь-июль			**92** 18

	Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи. Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи. Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую. Киба – дачи. Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса). Удары руками (ЦУКИ ВАДЗА). **Совершенствовать все изученные удары.** Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки .Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи. Изучить удары ладонью: Шотэй – учи. Тетцуй – учи. Нукитэ – учи. **Изучение** ударов ногами (ГЕРИ ВАДЗА). Удары в прыжке: Тоби – мае – гери, Тоби – ёко – гери. Свой рост + 10 см; свой рост +15 см **Изучение** блоков (УКЭ ВАДЗА). Шуто – дзедан – укэ, Шуто – чудан – сото – укэ, Шуто – чудан – учи – укэ, Шуто – мае – гедан – барай, Шуто– учи – укэ/гедан – барай. Шуто – маваши – укэ. Моротэ – укэ. Мае – маваши – укэ. Изучение связок (РЭНРАКУ). Связка стоек Дзенкутцу – дачи/Кокутцу – дачи. Связки блоки и удары разными руками. Однотипные движения двойные, тройные и более. Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и Ударов в любой последовательности. **5) Участие в спортивных соревнованиях** **6) Инструкторская и судейская практика** - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных	согласно календарного плана октябрь в течение года			18 18 18 20 **5** **7** **10**

	соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь в течение года			
Учебно-тренировочный этап **1 год обучения**	**1) Теоретическая подготовка:** -спорт – явление культурной жизни -роль физической культуры в формировании личностных качеств человека -возрождение олимпийской идеи - расписание учебно-тренировочных занятий - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям - рациональное, сбалансированное питание -структура и содержание дневника обучающегося **Тактическая подготовка** - спортивная техника и тактика **Психологическая подготовка** - характеристика психологической подготовки -общая психологическая подготовка - воспитание базовых волевых качеств личности **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные, и координационные упражнения. Дыхательные упражнения *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки	сентябрь- июнь сентябрь-июнь сентябрь-июнь сентябрь-август	**468**	**29** 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1 1 16 8	**439** **174** 15 19 15 22

	Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном **4) Техническая подготовка** Изучение: - базовая техника (кихон) на 6 кю. - Стойки. Цуруаси-дати. - Удары руками: Уракэнсёмэнгаммэн-ути, уракэнсаюгаммэн-ути, уракэнхидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэнмаваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан). - Блоки: Сэйкэндзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан). - Удары ногами. Гэданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку),	сентябрь-июль сентябрь-июль			22 22 22 22 15 **94** 8 10 12 14 12 10 8 10 10 **119** 10 8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9

	кансэцу-гэри (сокуто), тюданёко-гэри (сокуто). **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	По календарному плану По календарному плану сентябрь в течение года по календарному плану			**24** **14** **14**
Учебно-тренировочный этап **2-й год обучения**	**Теоретическая подготовка** -Международный олимпийский комитет (МОК) -рациональное сбалансированное питание - спортивная физиология - классификация различных видов мышечной деятельности - классификация и типы соревнований -оборудование и спортивный инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение -подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям **Тактическая подготовка** - спортивная техника и тактика	сентябрь- июнь сентябрь-июнь	**520**	**32** 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 1 8	**488**

	-двигательные представления **Психологическая подготовка** -общая психологическая подготовка -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные и координационные упражнения. Дыхательные упражнения *Упражнения для развития физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах Подвижные игры и эстафеты Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Упражнения для развития специальной выносливости Упражнения для развития специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения с манекеном **4) Техническая подготовка** Базовая техника. Стойки. Мороаси-дати. Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), дзёданхидзи-атэ. Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан,	сентябрь-июнь сентябрь-август сентябрь-июль сентябрь-июль		13	**193** 15 20 24 22 24 24 24 20 20 **104** 6 12 12 14 12 12 10 12 14 **130** 25 30

	гэдан). Удары ногами. Тюданмаваси-гэри (хайсоку, тюсоку), усиро-гэри (тюдан или гэдан) - 3 метода. Рэнраку. 1. Тюданусиро-гэри (2-й метод) + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэритюдантюсоку + ёко-гэритюдан + усиро-гэритюдан + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом). Кумитэ. Дзиюкумитэ (12 боев по 2 мин.). **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - классификация и типы спортивных соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	По календарному плану По календарному плану сентябрь в течение года по календарному плану			35 40 **26** **15** **20**
Учебно-тренировочный этап **3 год обучения**	**1) Теоретическая подготовка:** - Чемпионы и призеры Олимпийских игр - ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях киокусинкай -понятие о травматизме - воспитание морально-волевых качеств спортсмена -спортивные соревнования и их значение, положение о спортивном соревновании -понятия о технических элементах киокусинкай, теоретические знания по технике их выполнения	сентябрь- июнь	**624**	**38** 0,5 1 0,5 2 1 1 1	**586**

	-спортивный инвентарь и экипировка	сентябрь-июнь		16	
	Тактическая подготовка	сентябрь-июнь		15	
	Психологическая подготовка				**237**
	2)Общая физическая подготовка:				25
	Общеподготовительные упражнения				35
	Координационные упражнения.	сентябрь-август			
	Упражнения для развития физических качеств				30
	Ходьба, бег,прыжки				30
	Упражнения без предметов				30
	Упражнения с предметами				32
	Упражнения на гимнастических снарядах:				27
	Подвижные игры и эстафеты				28
	Спортивные игры				
	3) Специальная физическая подготовка				**125**
	Акробатика	сентябрь-июль			29
	Упражнения для развития специальной выносливости				32
	Упражнения для развития специальной гибкости				32
	упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей				32
	4) Техническая подготовка				**156**
	Изучение и совершенствование:				34
	Базовая техника (кихон) на 4 кю.				30
	*Стойки.*Хайсоку-дати, хэйко-дати .				30
	Удары руками. Сютосакоцу-ути, сютоёкогаммэн-ути, сютоути-коми, пою хидзо-ути, сютодзёданути-ути.	сентябрь-июль			32
	*Блоки.*Сютодзёданути-укэ, сютодзёдан-укэ, сютотюданути-укэ, сютотюдансото-укэ, сютомаэгэдан-барай, сютомаэмаваси-укэ (в сантин-дати).				30

	Удары ногами. Дзёданёко-гэри, дзёданмаваси-гэри (тюсоку, хайсоку), дзёданусиро-гэри. **5) Участие в спортивных соревнованиях** **6) Инструкторская и судейская практика** - положение о спортивном соревновании - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	По календарному плану По календарному плану сентябрь в течение года по календарному плану			**32** **15** **21**
Учебно-тренировочный этап **4-й год обучения**	**1)Теоретическая подготовка** -физическая культура и спорт как социальные феномены -рациональное сбалансированное питание - классификация различных видов мышечной деятельности -подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям -права и обязанности участников спортивных соревнованиях - правила поведения при участии в соревнованиях **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах	сентябрь- июнь сентябрь-июнь	**728**	**73** 1 2 1 1 2 1 34	**655**

	- спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -общая психологическая подготовка -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. Дыхательные упражнения *Упражнения для развития и совершенствование физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Специализированные игровые комплексы Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости Упражнения для развития силы Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке	сентябрь-июнь сентябрь-август сентябрь-июль		31	**233** 22 28 35 32 32 32 32 20 **153** 10 23 20 20 20 20 20 20

	4) Техническая подготовка **Изучение и совершенствование:** Базовая техника (кихон) на 3 кю. Стойки. Какэ-дати. Удары руками. Тюданхидзи-атэ, тюданмаэхидзи-атэ, агэхидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усирохидзи-атэ, ороси хидзи-атэ. Блоки. Сютодзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан). Удары ногами. Маэкакато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), аго-гэри. Кихон-ката, **5) Участие в спортивных соревнования** **6) Инструкторская и судейская практика** - классификация и типы спортивных соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	сентябрь-июль По календарному плану По календарному плану сентябрь в течение года по календарному плану			**175** 35 35 35 35 35 **51** **19** **24**
Учебно-тренировочный этап 5 год обучения	**1)Теоретическая подготовка** -физическая культура и спорт как социальные феномены -физиологические механизмы развития двигательных качеств - классификация различных видов мышечной деятельности -система зачета в спортивных соревнованиях по	сентябрь- июнь	**832**	**84** 1 2 2 2	**748**

	киокусинкай -права и обязанности участников спортивных соревнованиях - система зачета в спортивных соревнованиях -организационная работа по подготовке к соревнованиям - понятие о травматизме **Тактическая подготовка** - спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -общая психологическая подготовка -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах **2) Общая физическая подготовка** Общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. Дыхательные упражнения *Упражнения для развития и совершенствование физических качеств* Ходьба, бег,прыжки Упражнения без предметов Упражнения с предметами Упражнения на гимнастических снарядах Спортивные игры **3) Специальная физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования	сентябрь-июнь сентябрь-июнь сентябрь-август сентябрь-июль		2 1 1 1 24 12 24 12	**267** 24 24 32 32 31 31 32 32 29 **175** 22 22 24

	специальной гибкости Упражнения для развития силы Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения для укрепления мышц шеи, корпуса, ног Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения **4) Техническая подготовка** **Изучение и совершенствование** Боевая стойка. Удары руками. Удары ногами. Блокировки. Кумитэ.Спарринговая работа в соревновательных вариантах. Дыхание. Полное дыхание; очищающее дыхание; гипервентиляция. **5) Участие в спортивных соревнованиях** **6) Инструкторская и судейская практика** - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль** - сдача контрольных нормативов; -медосмотр	сентябрь-июль По календарному плану По календарному плану сентябрь в течение года по			24 22 20 20 21 **200** 30 35 35 35 35 30 **59** **20** **27**

	- восстановительные мероприятия	календарному плану			
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год обучения	**1)Теоретическая подготовка** -олимпийское движение - состояние современного спорта -синдром «перетренированности» -индивидуальный план спортивной подготовки -ведение дневника обучающихся -система спортивной тренировки - спортивные результаты **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся **2) Общая физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствование физических качеств **3) Специальная физическая подготовка**	сентябрь- июнь сентябрь-июнь сентябрь-июнь сентябрь-август	**936**	**132** 0,5 0,5 1 1 1 2 1 80 45	**804** **206**

	Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения	сентябрь-июль			**230**
	4) Техническая подготовка Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.	сентябрь-июль			**240**
	5) Участие в спортивных соревнованиях	По календарному плану			**66**
	6) Инструкторская и судейская практика - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований	По календарному плану			**24**
	7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	сентябрь			

	- сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия	в течение года по календарному плану			**38**
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год обучения	**1)Теоретическая подготовка** -социокультурные процессы в современной России - состояние современного спорта - принципы спортивной подготовки -синдром «перетренированности» -индивидуальный план спортивной подготовки -ведение дневника обучающихся - понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности -система спортивных соревнований - основные направления спортивной тренировки **Тактическая подготовка** - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах - спортивная техника и тактика -двигательные представления **Психологическая подготовка** -базовые волевые качества личности -системные волевые качества личности -воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах - классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся -педагогические средства восстановления **2) Общая физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствование физических качеств **3) Специальная физическая подготовка** Упражнения для развития и совершенствования специальной выносливости		**1040**	**146** 1 1 1 1 1 1 1 1 1 87 50	**894** **229** **240**

	Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости Упражнения для развития и совершенствования координационных возможностей Акробатические упражнения Упражнения в самостраховке Имитационные упражнения Упражнения на специальных снарядах, мешках, макиварах и лапах. **4) Техническая подготовка** Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции. Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником. Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. **5) Участие в спортивных соревнованиях** **6) Инструкторская и судейская практика** - участие в судействе соревнований - команды, жесты спортивных судей -обязанности и права участников спортивных соревнований **7) Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование,**				**280** 40 40 40 40 40 40 40 **73** **30** **42**

	контроль - сдача контрольных нормативов; -медосмотр - восстановительные мероприятия				

4.3.Психологической подготовка на этапах спортивной подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствованияспортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц,

регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно с обучающимися проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой. Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены. Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств. Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан). Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

С учетом специфики вида спорта определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «киокусинкай» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная школа «ОЛИМП», реализующая образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по киокусинкай.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-технической базе:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы спортивной подготовки

№ пп	Наименование оборудования , спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
.1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
6.	Лапа боксерская	пар	12
7.	Лапа тренировочная - ракетка	штук	12
8.	Макивара	штук	6
9.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
10.	Мешок боксерский	штук	4
11.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо»	штук	1
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скакалка гимнастическая	штук	12
14.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
16.	Утяжелители для ног (1,2,3,5 кг)	комплект	12
17.	Утяжелители для рук (1,2,3,5 кг)	комплект	12
18.	Эспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
2.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап НП	УТЭ (этап спортивной специализации	Этап ССМ

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Протектор- бандж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
14.	Щитки (накладки) защитные на голень(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, соответствует требованиям ФССП по виду спорта «киокусинкай» к кадровому составу, осуществляющему спортивную подготовку.

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические ресурсы:

1.Настольная книга тренера: Наука побеждать/Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002г.
2. Теория методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высшего учебного заведений. – 2-е издание, исправлено и дополнено – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. - Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.
3.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.
4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки /В.Б.Иссурин.:– М.: Советский спорт, 2010.
5.Рубин В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки. Теория и практика/ В.С.Рубин. – М.: Советский спорт,2009.
6.Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ под редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.
7.Энциклопедия физических упражнений/ пер.с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998
8.Основы спортивной психологии: учебное пособие/Б.П.Яковлев – М. : Советский спорт,2014

Перечень интернет ресурсов:

1.(http://www.wada-ama.org) Всемирное антидопинговое агентство
2. (http://www.olympic.org/) Международный олимпийский комитет
3. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации
4. (http://www.kubansport.ru/) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (http://www.roc.ru/) Олимпийский комитет России
6.www.budoweb.ru
7.www.atemi.org.ru-интернет-журнал
8.www.kwunion.com www.superkarate.ru
9. **(**https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=393) АИС "НАВИГАТОР" МБУ ДО ДЮСШ
10. (https://vk.com/club216414515) Ссылка на страницу в ВК
11. (https://t.me/olimpnvr) Ссылка телеграмм канал