

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа Жердевского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУ ДО Спортивной школы
Жердевского муниципального округа
_____ А.Н. Зеленихин
«22» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Киокусинкай»

Возраст обучающихся: 8 – 18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

г. Жердевка, 2024

Оглавление

№ п/ п	Содержание	Стр.
1.	Общие положения	4
1.1.	Цель и задачи программы	5
2.	Характеристика программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения	8
2.4	Годовой учебно – тренировочный план	11
2.5	Календарный план воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7	План инструкторской и судейской практики	19
2.8	План медицинских мероприятий	22
3.	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	26
3.3	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе начальной подготовки	28
3.4	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на учебно-тренировочном этапе	29
3.5.	Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации на этапе совершенствования спортивного мастерства	31
4.	Рабочая программа	31
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	32
4.2	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	49
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	88
4.4.	Учебно-тематический план	107
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	110
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	111
6.1	Материально-технические условия	111
6.2	Кадровые условия	112
6.3	Информационно-методические условия	113
	Приложения	117

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кюкусинкай с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (1730001411 Я), утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 989 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО Спортивной школой Жердевского муниципального округа с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой приказом Минспорта России 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования, содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее – НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

3. Этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Киокусинкай является одним из наиболее популярных видов спорта. Стремительное развитие и высокая популярность киокусинкай, наблюдавшиеся в последние десятилетия XX века, связаны во многом с феноменальными достижениями его создателя - Масутацу Оямы. Название стиля киокусинкай является производным от «киоку» - конечность, предел; «шин» - истина, реальность и «кай» - связь (собрание воедино). Следовательно, киокусинкай представляет собой не просто стиль единоборства в каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а также является одной из форм воспитания личности. Киокусинкай —

чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по Кёкусинкай большое число зрителей.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в МБУ ДО Спортивной школе Жердевского муниципального округа .

Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта киокусинкай и этапа спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объёмов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта киокусинкай.
- 2) возможен перевод обучающегося из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

3.2. Объём Программы.

Объём Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Не ограничивается
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	14	14	16
Общее количество часов в год	312	416	520	624	624	728	728	832

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

Учебно-тренировочные занятия.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
на этапе начальной подготовки – двух часов;
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО Спортивной школе Жердевского муниципального округа:

1) Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО Спортивной школы Жердевского муниципального округа формирует количественный состав обучающихся для участия в специальных учебно-тренировочных мероприятиях продолжительностью до 21 суток не более одного раза в год.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по киокусинкай, в целях выявления лучшего участника, команды, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам ;
- наличия медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями;

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных

образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Объём соревновательной деятельности							
	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	Не ограничен
Контрольные	-	-	-	-	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	-	1	1	1	1
Основные	1	1	1	1	1	1	1	1

2.3. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по киокусинкай и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1 к Программе.

Продолжительность самостоятельной подготовки обучающихся составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) Начало учебно-тренировочного процесса 01 сентября, окончание 31 августа.
- 2) Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).
- 3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;
 - ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.4. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по киокусинкай, сдружить детей, добиться

добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Обучающийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы, который представлен в Таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта киокусинкай и терминологии, принятой в киокусинкай; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	--	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции и запрещённого метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещённого метода, запрещённого во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

Таблица 6

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие	1 раз в год	-
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список)», теоретическое занятие	1 раз в квартал	-
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	1 раз в год	-

	процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для тренеров		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Ценности спорта. Честная игра», теоретическое занятие	1 раз в год	
	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом Запрещенный список»), теоретическое занятие	1 раз в квартал	
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», родительское собрание	1 раз в год	-
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год	-
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	

2.6. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протокол поединка;

- участвовать в судействе поединков совместно с тренером-преподавателем;

- судейство поединка самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятие в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- провести учебно-тренировочное занятие в младшей группе под наблюдением тренера-преподавателя.

- уметь провести подготовку команды к соревнованиям;

- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по киокусинкай;

- уметь вести протокол поединка;

- участвовать в судействе поединков совместно с тренером-преподавателем;

- судейство поединка самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 7.

Таблица 7

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил киокусинкай, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил киокусинкай, умению решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 8.

Таблица 8

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	-
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к	-

спортивной специализации)		мероприятиям	
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	-
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	
	Применение гигиенических средств	В течение года	

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

4. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях киокусинкай;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники киокусинкай;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях киокусинкай и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах киокусинкай;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе

спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при её реализации).

Итоговая аттестация проводится по завершении учебно-тренировочного процесса.

Перенос сроков проведения итоговой аттестации допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

По итогам аттестации выпускнику вручается свидетельство об окончании спортивной школы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности киокусинкай и включают нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплекс контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 9, 10.

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
«Ката»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки 1 года обучения		Этап начальной подготовки 2 года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	секунда	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., сек.	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин., сек.	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
«Весовая категория»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки 1 года обучения		Этап начальной подготовки 2 года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	секунда	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.3.	Бег на 1000 м	мин., сек.	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.4.	Бег на 1500 м	мин., сек.	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек.)	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) «Ката»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	секунда	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с.	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.6	9.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	низкой перекладине	раз	-	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трёх лет обучения	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трёх лет обучения	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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) «Весовая категория»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	секунда	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин., с.	не более	
			8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.0	9.4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки до трёх лет обучения	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки свыше трёх лет обучения	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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап совершенствования спортивного мастерства	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	секунда	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с.	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.8	8.8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по киокусинкай.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и обучающимся – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- использование наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапное усложнение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизация бытового режима

спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

-моделирование содержания учебно-тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесения корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной физической подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

4.1.1. Рабочая программа для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

История развития вида спорта.

Возникновение и развитие киокусинкай. Развитие киокусинкай в России. Ведущие спортсмены школы, города, страны, мира.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Этапы психологической подготовки. Психодинамические свойства темперамента. Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки. Волевая, эмоциональная, морально - этическая подготовка спортсмена.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальное значение ФКиС в современном обществе. Социальные функции ФКиС. Современная система физического воспитания, её цели и задачи. Значение спорта и физической культуры в нашей жизни. Киокусинкай, как система функционального развития, поддержание функциональной формы (в том числе производственной).

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Классификация тактики боя. Комбинации ударов.

Начальные, основные, атакующие технические действия. Стойки и проекции на горизонтальную плоскость. Боевые позы. Классификация техники ударов руками, ногами. Защитные технические действия. Контактная защита.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием. Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим дня, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в

целях закаливания организма. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой.

Основы спортивного питания.

Питание. Контроль за количественной полноценностью питания занимающегося. Суточная норма белков, жиров, углеводов. Витамины. Минеральные вещества. Распорядок приёма пищи. Правильный питьевой режим.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Зал киокусинкай (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

2. Общая физическая подготовка

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап. Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - киокусинкай - и овладение основами техники.

Основные направления тренировки.

Занятием спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ. Первый этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Методика контроля.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков.

Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратиста.

Изучение базовых стоек каратиста. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам на месте. Обучение приемам защиты на месте.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.

Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

4. Техническая подготовка.

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

10-й КЮ - белый пояс

Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Кёкусинкай. Этикет и ритуал.

Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Утихатидзи-дати.

Удары руками: Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами: Хидза гаммэн-гэри, Кин-гэри.

Иппон кумитэ:

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан. Защита и контратака - Сэйкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой-цуки тюдан. Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката: Тайкеку соно ити.

Примечание Ученики должны выполнять указанные техники в фудодати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Упражнения: 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища, 4 движения в одном растягивающем упражнении.

5. Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Специальные навыки

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

- Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

- Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.
- Боевая стойка каратиста и каратиста.

- Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

4.1.2. Рабочая программа для групп этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья каратиста. Гигиена спортсмена.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремленность. Культура и интересы юного каратиста. Особенности поведения на соревнованиях.

Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

2.Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, плавание. Игры на воде.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Методические приемы обучения основам техники каратистов.

Изучение базовых стоек каратистов. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Боевая стойка каратиста. Передвижение в базовых

стойках. Передвижения в боевых стойках. В передвижении выполнение базовой техники. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике 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.

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости.

Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости

Длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости.

Упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю.

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию. Обучение имитационным упражнениям каратэ.

4.Техническая подготовка. Киокусинкай.

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

9-й КЮ - белый пояс

История Кекусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Сантин-дати, Кокуцу-дати, мусуби-дати.

Удары руками: Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).

Блоки: Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами: Тюдан маэ-гэри туюсоку.

Ката: Тайкёку соно ни.

Дыхание: Ногарэ.

Санбон кумитэ:

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзёдан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гёдан. Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзёдан-уке, (2) Сейкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гёдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Рэнраку: Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзёдан), Маэ-гэри тюдан туюсоку, возврат и прикрытие.

Упражнения: 15 отжиманий на сэйкэн. 25 подъемов туловища.

Примечание: Ученики должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

Специальные навыки.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

1. Преемственность с кихоном в обучении ката.

Кихон – основа и "строительный материал" для ката. Общность базовых методов в основании техники и комбинаций, достижении необходимого качества их выполнения.

2. Основные требования и критерии качественного выполнения ката.
Задачи поэтапного овладения каждой «формой»:

а) Знание текста ката, канонизированных в школе Кекусинкай IFK (включая темп и ритмику, свободы дыхания, Киай, стандартные формы начала и завершения комплекса).

б) Качество техники, соответствующие стилевым канонам школы.

в) Понимание смысла всех технических элементов и приемов ката, знание основных трактовок их боевого применения и представление о спектре возможностей. От старших поясов требуется понимание психофизиологических механизмов и медитативной природы ката.

г) Реальное, исполнение боевого духа, выполнения ката. Убедительное («артистичное») выражение мощи карате Кекусинкай, энергетический подъем и активно – медитативное состояние сознания.

3. Специфические для ката учебные задачи и этапы их решения:

а) Создание целостного представления об уникальном характере и назначении каждой «формы».

б) Установление правильного ритма в отдельных комбинациях на основе единых установленных принципов.

Усвоение основных норм пропорциональной группировки элементов, выражаемых в условных единицах времени (мысленный счет):

- выполнение медленных движений – на 4 счета;
- выполнение умеренных движений – на 2 счета;
- выполнение быстрых движений – на 1 счет (обычно на 1 шаг перемещения или поворот);
- группировка 2-х быстрых движений в одной позиции – на 1 счет (типа «блок + удар», освобождение от захвата – блок, 2 удара и др.).

в) Осмысленная группировка комбинаций, соответствующих основным завершенным фазам боя с выделением в приемах главных акцентов.

г) Установление общей правильной ритмики при соблюдении общепринятого темпа исполнения, т.е. Б 1-2 сек. в соотношении с границами временного эталона IFK. Скоростное выполнение техники соответствует реальности боя. Иные темпы связаны с особыми дидактическими задачами.

Психологическая подготовка.

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной

мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

5.Различные виды спорта и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

4.2.1. Рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. Правила соревнований. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

2.Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фольтрэк.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фольтрэк» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге».

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Лыжная подготовка, плавание.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, на боксерском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста: Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Летний лагерный сбор: после окончания учебного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора.

Основная задача: объем общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный.

Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

4.Техническая подготовка. Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

8-й КЮ - голубой пояс

Стойки: Киба-дати. Примечание Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

Удары руками: Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ / гэдан-барай.

Удары ногами: Дзедан маэ-гэри туюсоку.

Ката: Тайкеку соно сан.

Рэнраку:

1. Тюдан маэ-гэри туюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения: 20 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища, 10 приседаний.

Специальные навыки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках.

Базовый методический комплекс для качественного освоения ката.

а) Вычленение наиболее трудных элементов техники для отдельной отработки их в кихоне (подготовительные или сопутствующие).

б) Последовательное освоение коротких и более протяженных комбинаций в заданном (строго определенном) темпе и ритме для достижения необходимого качества техники.

в) Использования метода наращивания "цепи"- технических элементов, комбинаций и комбинационных групп – для надежного закрепления ритмизованного текста ката.

г) Ритмизованное скандирование (на "Осу") всех акцентируемых технических (быстрых) действий для формирования верного ощущения темпа и ритма ката, чувства "текучей формы". Запоминание темпо-ритмической структуры ката можно укреплять, воспроизводя соответствующие скандирования вне выполнения текста ката (без) движений в заданной позиции, в ходе отжиманий или приседаний в установленном темпе и ритме и т.п.).

д) "Официальное" исполнение ката, предназначенное для квалификационных экзаменов и соревнований. Ката исполняется в полной тишине (без сопения и иных призывов дыхания) с выполнением Киай и Ибуки в предусмотренных местах и соблюдением временного регламента. Достижение высокого качества – венец систематической (длительной и кропотливой) работы над ката.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная

психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

5. Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

4.2.2. Рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста.

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат. Правила соревнований. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

2.Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".

- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

Организация занимающихся без партнера в одношереножном строю. Организация занимающихся без партнера в двухшереножном 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, ногоарука). Обучение

двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям, простым атакам, контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.

4.Техническая подготовка. Киокусинкай.

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

7-й кю - голубой пояс

Стойки: Нэкоаси-дати

Удары руками: Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ кибэ-дати.

Блоки: Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами: Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката: Пинан соно ити.

Дыхание: Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку: С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан туюсоку. Миги маэ-гэри тюдан туюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Дзию Кумитэ.

Упражнения: 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища, 20 приседаний.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая – для мышц рук и плечевого пояса;

вторая – для мышц туловища и шеи;

третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Подвижные игры: Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, плавание.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц. Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

Специальные навыки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на

средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, 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.

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 с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами.

Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной

мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

4.2.3. Рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание каратиста. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале каратэ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.

Моральноволевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка каратиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного каратиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале каратэ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические

закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

2.Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения для развития равновесия.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на выносливость.
- Легкоатлетические упражнения⁴¹
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.

- Лыжи.

3.Общая и специальная физическая подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов.

Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю. Организация занимающихся спортсменов без партнера в двушереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, формальные упражнения«ката». Тренировка на снарядах. Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста. 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, ногорука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия. Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.

4.Техническая подготовка. Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

6-й кю - желтый пояс

Стойки: Цуруаси-дати.

Удары руками: Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехоннукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами: Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёкогэри (сокуто).

Ката: Пинан соно ни

Рэнраку:

1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ Дзию: Кумитэ (10 боев)

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.

Примечание: Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

5-й кю - желтый пояс

Стойки: Мороаси-дати.

Удары руками: Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки: Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами: Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

Ката: Пинан соно сан.

Рэнраку:

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан туюоу. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Дзию кумитэ (12 боев).

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. 40 приседаний.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

5.Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Подвижные игры: Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

Специальные навыки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, 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. 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 с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Психологическая подготовка

Специфика каратистов, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Одним из важных компонентов психологической готовности каратистов различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная 52 психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

4.2.4. Рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа 4 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение.

Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика рекомендуемых средств и методов для повышения физической подготовленности и развития двигательных качеств каратиста.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой. Краткие сведения о строении и функциях детского организма. Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы детей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Гигиена одежды и обуви каратиста. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц лица и головы, верхних и нижних конечностей, кислородные коктейли).

Планирование спортивной тренировки. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

3.Техническая подготовка. Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

5-й кю - желтый пояс

Стойки: Мороаси-дати.

Удары руками: Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Дзёдан хидзи-атэ.

Блоки: Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гёдан).

Ката: Пинан соно сан.

Рэнраку:

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.
2. Маэ-гэри тюдан тюсоку. Ёко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Дзию кумитэ (12 боев).

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. 40 приседаний.

Примечание: Ученики должны перемещаться в Мороаси-дати.

4-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки: Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами: Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тёсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката: Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ: Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения: 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

4.Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса;

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность 28 отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Спортивные и подвижные игры: Баскетбол, футбол, бадминтон, волейбол, гандбол, плавание. Подвижные игры: Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой

различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу. на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета.

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях.

Специальные навыки

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов 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 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.

4.2.5. Рабочая программа для групп учебно-тренировочного этапа 5 года обучения.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования в киокусинкай. Международное спортивное движение. Общие сведения об истории развития киокусинкай. Успехи российских каратистов на международных соревнованиях – первенствах мира, Европы и Олимпийских играх. Краткий обзор за рубежом. Участие российской национальной команды по киокусинкай в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

3. Этические вопросы спорта

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил - Общероссийские антидопинговые правила - Всемирный антидопинговый кодекс WADA - Список запрещенных препаратов - Определение допинга, нарушение антидопинговых правил

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по киокусинкай, а также условия выполнения этих норм и требований

6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта - возрастные особенности физического развития детей и подростков - возрастные особенности психического развития детей и подростков - влияние занятий киокусинкай на развитие детей и подростков.

7. Основы спортивного питания

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечнососудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма.

Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей.

Краткие сведения о строении и функциях женского организма.

Конституционные маркеры, динамика их развития среди мужчин и женщин. Особенности строения женского организма. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств. Особенности развития физических качеств. Вегетативные функции женского организма.

Дневник самоконтроля.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика на занятиях киокусинкай. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые). Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня). Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

Планирование спортивной тренировки. Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге.

Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Лыжная подготовка, плавание.

3. Специальная физическая подготовка каратиста.

Специальные упражнения для развития силы: упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

4.Техническая подготовка. Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

4-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кёкусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Хайсоку-дати Хэйко-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути. Сюто ёко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзёдан ути-ути.

Блоки: Сюто дзёдан ути-укэ, Сюто дзёдан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гёдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами: Дзёдан ёко-гэри. Дзёдан маваси-гэри (тюсоку. хайсоку). Дзёдан усиро-гэри.

Ката: Сантин но ката (с Ибуки).

Кумитэ: Дзию Кумитэ (15 боев).

Упражнения: 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь ученики должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

3-й кю - зеленый пояс

Общие вопросы о каратэ, Федерации Кекусинкай России и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Какэ-дати.

Удары: руками Тюдан хидзи-атэ, Тюдан маэ хидзи-атэ, Агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), Усиро хидзи-атэ, Ороси хидзи-атэ.

Блоки: Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами: Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), Аго-гэри.

Ката: Пинан соно ён, Сантин но ката (с Киай).

Кумитэ: Дзию Кумитэ (20 боев).

Упражнения: 45 отжиманий на сэйкэн; 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд; 70 подъемов туловища; 60 приседаний; 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Ученики должны будут перемещаться в Какэ-дати.

2-й кю - коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути. Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку:

С движением назад блок Сэйкэн маэ гёдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзёдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гёдан-барай, Сэйкэн гякуцуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения: 50 отжиманий на сэйкэн; 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд; 100 подъемов туловища; 70 приседаний; 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии.

Примечание: Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

Основы профессионального самоопределения

Ознакомление с принципом обоснованного выбора профессии, разумного планирования профессиональной карьеры с учетом потребностей личностного самоопределения в условиях реального рынка труда. Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку. Формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявление уровня сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомление с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; умение анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставление информации о возможностях профессионального образования в современных условиях.

Формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренерапреподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Специальные навыки

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.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёх дневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например, в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей - широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

5.Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Привитие судейских навыков путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4.3. Рабочая программа для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1. История развития каратэ. История зарождения каратэ в мире, России, родном городе. В 1989 году г. Москве открылась Всесоюзная федерация каратэ. Руководитель Танюшкин Александр. Ведущие специалисты по регионам: Степанов Сергей, Исаков Евгений, Павленко Сергей, Гяч Михаил, Головихин Евгений. Первые соревнования каратистов в России, родном городе. Международные соревнования каратистов с участием Российских, местных спортсменов. Каратэ на международном уровне. Успехи Российских, местных каратистов на чемпионатах Европы, Мира. Каратэ и успехи каратистов родного города.

2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

3. Этические вопросы спорта.

4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил - Общероссийские антидопинговые правила - Всемирный антидопинговый кодекс WADA - Список запрещенных препаратов - Определение допинга, нарушение антидопинговых правил.

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по киокусинкай, а также условия выполнения этих норм и требований

6. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта - Возрастные особенности физического развития детей и подростков - Возрастные особенности психического развития детей и подростков - Влияние занятий киокусинкай на развитие детей и подростков

7. Основы спортивного питания.

8. Основы профессионального самоопределения

Ознакомление с принципом обоснованного выбора профессии, разумного планирования профессиональной карьеры с учетом потребностей личностного самоопределения в условиях реального рынка труда. Формирование и обобщение знаний по планированию профессионального пути их реалистического самовосприятия и уровня притязаний, представлений о мире профессий и их требованиях, предъявляемых человеку. Формирование навыков самоконтроля, готовности к профессиональному самоопределению.

Выявление уровня сформированности личных профессиональных планов, степень профессиональной готовности.

Ознакомление с правилами выбора профессии с учетом личностных особенностей и требований рынка труда. Которые позволят строить версии о предрасположенности к тем или иным направлениям образовательной деятельности в условиях профильного обучения; умение анализировать образовательные ситуации, в которых создаются условия для выявления основных ограничителей свободы выбора профиля обучения.

Предоставление информации о возможностях профессионального образования в современных условиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на

перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крыше, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными 61 навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

3.Техническая подготовка. Киокусинкай

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

2-й кю - коричневый пояс

Общие вопросы о каратэ. Значение разминки в каратэ, знание упражнений и умение их проделывать.

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), Хиракэн ороси-ути, Хиракэн маваси-ути. Хайсю-ути (дзёдан, тюдан), Агэ дзёдан-цуки.

Блоки: Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, Тоби маэ-гэри - 3 метода.

Ката: Пинан соно го, Гэкисай-дай.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (25 боев).

Рэнраку:

С движением назад блок Сэйкэн маэ гэдан-барай, подшаг вперед Сэйкэн аго-ути, подшаг вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, шаг с Маэ гэри тюдан, затем Маваси-гэри дзедан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гякуцуки тюдан, возврат с прикрытием (кулаки должны быть все время сжаты).

Упражнения: 50 отжиманий на сэйкэн; 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд; 100 подъемов туловища; 70 приседаний; 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на высоте талии.

Примечание: Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

1-й КЮ - коричневый пояс

Удары: руками Рютокэн-цуки (дзедан, тюдан), Накаюби иппонкэн (дзедан, тюдан), Ояюби иппонкэн (дзедан, тюдан).

Блоки: Какэ-укэ (дзедан), Тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами: Дзедан ути хайсоку-гэри, Ороси ути какато-гэри, Ороси сото какато-гэри, Тоби еко-гэри.

Ката: Янцу, Цуки но ката.

Рэнраку:

1. Сэйкэн ой цуки, Сэйкэн гяку цуки, Сэйкэн ой цуки, Сита-цуки с прикрытием лица, возврат икрытие.

2. Передней ногой Маваси-гэри дзедан, той же рукой Сэйкэн ой цуки тюдан, Сэйкэн гяку цуки тюдан, задней ногой Маваси-гэри дзедан, возврат икрытие. Кумитэ: Дзию Кумитэ (30 боев).

Самозащита: Предлагается инструктором или учеником.

Упражнения: 65 отжиманий на сэйкэн; 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 15 секунд; 100 подъемов туловища; 70 приседаний; 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой.

4.Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание.

Футбол. Совершенствование ударов по мячу ногой, ударов в единоборстве, ударов на точность и дальность. Совершенствование обманных движений (финты), выполнений обманных движений в единоборстве, отбора мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Атака корзины. Тактика защиты. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Совершенствование броска мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Совершенствование плавания всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием. Легкая атлетика. Бег 400, 800, 1500, 2000 м., кросс 2-3 км.

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Судейская подготовка

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Специальные навыки

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. Каратэ составляют следующие разделы: лайтконтакт, фулл-контакт,

фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же, на наш взгляд, подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п. Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях каратэ.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у

спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объеме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это - влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного каратэ, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существуют следующие виды набивок: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивка мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом (для всех групп).

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей - широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течении одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног (для всех групп)

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро-надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на

каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи

партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий (для всех групп).

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом, где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и каратэ. Каратэ составляют следующие разделы: лайтконтакт, фулл-контакт, фулл-контакт с лоу кик. Эти разделы не возможны без подготовленных суставов и натренированного к ударам тела. А так же, на наш взгляд, подобное отношение к закреплению суставов и набивке является

профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха.

Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание каратиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы. Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жестким тяжелым предметом, колющим и режущим оружием и т.п. Многие тренеры - преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях каратэ.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к каратэ, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объеме, при котором спортсмен получил

бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это - влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного каратэ, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств. Существуют следующие виды набивок: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивка мышц туловища.

Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств - это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Укрепление связочного аппарата кистей, предплечий, и рук в целом (для всех групп)

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лежа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лежа. Время

выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лежа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лежа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полета. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырехдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лежа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например, в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной

быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лежа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей - широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лежа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперед ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лежа на кулаках с партнером на плечах. Методические указания: партнер для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания:

рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с легким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног (для всех групп).

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро-надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъем голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъем двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при легком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнера. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

4.4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈ 13/20	май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в

				собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» относится:

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

- 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.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Для реализации этапов спортивной подготовки предусмотрены материально-технические условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечено оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 10);
- обеспечено спортивной экипировкой (таблица 11);
- обеспечен проезд обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечено питание и проживание обучающихся в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечен систематический медицинский контроль обучающихся;
- обеспечено соблюдение санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Таблица 10

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом

«Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Законодательные и нормативные акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 989 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71475).

Учебно-методическая литература:

Литература

1. Аксенов Э.И. Каратэ от белого пояса к черному. – М.: АСТ Артель, 2007.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994.
5. Каштанов Н.В. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до. — М.: Феникс, 2016.
6. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детскоюношеского спорта. - Алма-Ата, 2004.
7. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Лапшин С.Н. Каратэ-до. Основы техники и методика преподавания. — М.: Донецк, 2016.
9. Литвинов С.А. Каратэ. — М.: Юрайт, 2019.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000.
11. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. — Киев, 1990.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Ояма М. Это каратэ. — М.:, 2000.
14. Степанов С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика. — Екатеринбург: Урал, 2003.
15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.
16. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 2004.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

18. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. Система подготовки в Киокусинкай каратэ-до. - М.: ЭКС ЛИМИТЕД, 2007.

19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Видеозаписи «Фестиваль восточных единоборств».
3. Видеозаписи с УТС по киокусинкай.

Интернет-ресурсы:

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
- б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) <http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp> - Официальный сайт Федерации киокусинкай России
- д) www.kyokushinkarate.ru. – Российский Союз Каратэ Киокусинкай.
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «Ката»

Приложение № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Не ограничен
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	12	14	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-4
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	10	10	10	10	10	3
1.	Общая физическая подготовка	94	112	65	75	75	73	73	100
2.	Специальная физическая подготовка	72	96	146	175	175	203	203	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	26	32	32	51	51	58
4.	Техническая подготовка	120	165	208	250	250	290	290	340
5.	Тактическая подготовка	3	4	32	44	44	62	62	70
6.	Теоретическая подготовка	13	14	15	16	16	17	17	18
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	6	6	10	10	20
9.	Медицинские мероприятия	4	4	5	6	6	7	7	8
10.	Самостоятельная работа	2	9	14	16	16	11	11	14
Общее количество часов в год		312	416	520	624	624	728	728	832

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

Приложение № 1

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Не ограничен
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-4
		Наполняемость групп (человек)							
		12	12	10	10	10	10	10	3
1.	Общая физическая подготовка	156	191	192	200	200	200	232	183
2.	Специальная физическая подготовка	81	99	104	130	130	130	152	174
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	26	44	44	44	51	58
4.	Техническая подготовка	56	92	130	150	150	150	174	208
5.	Тактическая подготовка	4	8	20	40	40	40	58	90
6.	Теоретическая подготовка	4	4	10	15	15	15	15	26
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	15	18	18	18	21	32
9.	Медицинские мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4
10.	Самостоятельная работа	3	6	15	15	15	15	18	53
Общее количество часов в год		312	416	520	624	624	624	728	832