

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа № 3 городского округа города  
Райчихинска Амурской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета МОАУДО СШ №3  
Протокол № 3  
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОАУДО СШ №3



С.Ф. Анашков  
Приказ № от «29» 08 2023 г

## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «Киокусинкай»  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 02.12.2022 г. № 1122)

Автор-составитель:  
Инструктор-методист – Капутская Л.А.,  
Тренер-преподаватель – Елсуков А.В

Райчихинск  
2023

## Содержание

1. Общие положения, включающие:
  - 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)
  - 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую
  - 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
  - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
  - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения
  - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
  - 2.5. Календарный план воспитательной работы
  - 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
  - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
  - 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3. Систему контроля, содержащую
  - 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях
  - 3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся.
  - 3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
  - 3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокушинкай («общество высшей истины») или Киокушин («высшая истина») – стиль каратэ, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Киокушинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей каратэ. Киокушинкай – контактный стиль

каратэ, созданный в 50-е годы XX-го века Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, киокушинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Главным символом школы легендарного Оямы является Канку. В символическом «приветствии солнцу» раскрытые руки поднимаются в позицию, позволяющую «созерцать небо». Из этой позиции и образуется символ. Узкие концы Канку представляют собой сомкнутые пальцы и символизируют конечность. Широкие части представляют запястья и символизируют бесконечность, подразумевающую глубину. Символ Канку заключен в окружность, символизирующую непрерывность и круговое движение. Официальные соревнования по киокушин проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта, которые делятся на 3 группы:

- а) спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «весовая категория» и «абсолютная категория». Поединки, где участники соревнуются между собой в весовой категории, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых правилами соревнований (далее – кумитэ);
- б) спортивные дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «ката» (формальные комплексы) – участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений и их применение;
- в) спортивные дисциплины, содержащих в своем наименовании слово «тамэсивари» (разбивание предметов)– участники соревнуются между собой в разбивании стандартизированных деревянных досок способами, регламентируемыми правилами соревнований.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «киокушин». Программа составлена на основании Федерального закона РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (приказ Минспорта РФ от 02.12.2022 г. № 1122).

В Программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в следующих дисциплинах: «ката» и «весовая категория» (кумитэ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 2022 г. № 1122 (далее - ФССП).

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. 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 одаренных 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 кадров в области физической культуры и спорта.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **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**

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», сроки реализации этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки 3 года: группы НП-1 и НП-2 – 6 ч в неделю (312 ч в год), три раза в неделю по 2 часа. Группы НП-3 - 8 ч в неделю (416 ч в год), четыре раза в неделю по 2 часа;

2) учебно-тренировочный этап (спортивной специализации); группы УТ-1– 12 ч в неделю (624 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа. Группы УТ-2 – 14 ч в неделю (728 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа и один день 2 часа. группы УТ-3 – 16 ч в неделю (832 ч в год), четыре раза в неделю по 3 часа и два дня по 2 часа. группы УТ-4 – 18 ч в неделю (832 ч в год), шесть раз в неделю по 3 часа.

3) этап совершенствования спортивного мастерства; Группы ССМ – 20 ч в неделю (1040 ч в год), пять раз в неделю по 4 часа.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки, а также минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины "ката"</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3
<b>Для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>			
Этап начальной подготовки	2 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	14	3

## 2.2. Объём Программы

Спортивная подготовка, является многолетним круглогодичным процессом, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств. Общий годовой календарный график в соответствии с Программой составляет 52 недели.

Объёмы максимальных тренировочных нагрузок на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2:

Таблица № 2

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

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

Основные формы обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия (на этапах углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
		подготовки	этап (этап спортивной специализации)	ания спортивного мастерства	мастерства

#### 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

1.1.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До Свыше года	года	До трех трех	Свыше лет лет		
<b>Для спортивной дисциплины "ката"</b>						
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						
Контрольные	-	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	1

Иные формы обучения:



- самостоятельная подготовка обучающихся;
- работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной

подготовки;

- теоретические занятия;
- медико-восстановительные и оздоровительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- прохождение обучающимися углубленного медицинского

обследования;

- инструкторская и судейская практика обучающихся.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в СШ проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» представлен в таблице № 5.

Таблица 5

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ	Этап ВСМ

		до года	свыше года	до трёх лет	свыше 3 лет		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		4,5	6	8	12	16	20
		<i>Максимальная продолжительность одного УТ занятия (в часах)</i>					
		2	2	3	3	4	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>					
		12-24		10-20		3-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка	70	85	55	65	100	155
2.	Специальная физическая подготовка	54	72	118	175	200	215
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	20	44	60	84
4.	Техническая подготовка	100	132	175	265	354	438
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1	4	22	38	55	50
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	8	10	18	22
6.	Инструкторская практика		4	4	6	10	12
	Судейская практика	-	-	4	6	10	12
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия	3	4	10	15	25	52
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками и врачом по спортивной медицине ОСШ.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных,

психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность спортсмена.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренерпреподаватель может проводить ее непосредственно во время учебнотренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время обучающихся.

**Цель воспитательной работы:** воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством:

1. Воспитание для спорта – формирование личностных качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата.

2. Через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Формирование нравственного сознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.); нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

**Принципы воспитательной работы:**

1. Принцип комплексного подхода (необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач).
2. Связь воспитания с реальной жизнью и трудом.
3. Воспитание в коллективе.
4. Единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребенком.
5. Сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося.
6. Учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.
7. Систематичность и непрерывность воспитательного процесса – важные условия воспитательного процесса.

**Формы воспитательной работы (индивидуальные и групповые):**

1. Воспитание непосредственно в учебно-тренировочном процессе.

2. Воспитание при совместном проведении досуга, торжественных собраний, экскурсий, бесед, спортивных соревнований и мероприятий.

**Основные направления воспитательной работы:**

1. Профориентационная деятельность;
2. Патриотическое воспитание обучающихся;
3. Спортивно-массовое направление;
4. Здоровьесберегающее направление; 5. Развитие творческого мышления.

Таблица 6

**План воспитательной работы**

№ п/п	Наименование деятельности/мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Методическое обеспечение воспитательного процесса</b>		
1.1.	Анализ актуальных проблем воспитательного процесса и корректировка плана воспитательной работы;	Ежегодно
1.2.	Проведение воспитательных мероприятий согласно плану;	Ежегодно
1.3.	Проведение родительских собраний (общешкольных, по группам);	Ежегодно
1.4.	Консультации родителей по вопросам воспитания и спортивной подготовки обучающихся;	Ежегодно
1.5.	Проведение профилактических бесед и инструктажей по соблюдению техники безопасности при занятиях спортом;	Два раза в год
1.6.	Мониторинг состояния воспитательной и спортивной работы со спортсменами. Анкетирование обучающихся и родителей по теме: «Удовлетворенность качеством образовательного процесса в Амурской ОСШ»	Ежегодно
<b>2. Профориентационная деятельность</b>		
2.1.	Судейская практика Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - 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
2.2.	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>выявление предрасположенности к педагогической работе</li> </ul>	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;</i></li> <li>- <i>воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;</i></li> <li>- <i>воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России;</i></li> </ul> <p><i>историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности</i></p>		
3.1.	Проведение мероприятий, приуроченных ко Дню народного единства, в учебно-тренировочных группах: «Значение государственной символики РФ» «Правила использования государственной символики на соревнованиях»;	В течение года
3.2.	Участие обучающихся в физкультурно-массовых спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, приуроченным к знаменательным датам и государственным праздникам, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
3.3.	Военно-спортивные мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества;	В течение года
3.4.	Встречи с ветеранами Амурского спорта;	В течение года
3.5.	Беседы с обучающимися о культуре поведения во время соревнований	В течение года
<b>4. Спортивные соревнования, физкультурные мероприятия:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, амурского спорта;</i></li> <li>- <i>воспитание патриотических, нравственных, волевых качеств обучающихся;</i></li> <li>- <i>развитие мотивации и интереса у спортсменов к занятиям спортом, расширение их знания в области физкультуры и спорта;</i></li> </ul> <p><i>воспитание спортивного трудолюбия – способности преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировок и спортивных соревнований.</i></p>		
4.1.	Участие обучающихся в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, согласно календарю спортивных мероприятий	В течение года
4.2.	Участие обучающихся спортивных праздниках, конкурсах, торжественных собраниях	В течение года

4.3.	Участие в учебно-тренировочных сборах	В течение года
<b>5. Мероприятия по здоровьесберегающему направлению:</b> - <i>сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них культуры здорового образа жизни;</i> - <i>развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья обучающихся;</i> <i>профилактика асоциального поведения обучающихся</i>		
5.1.	Беседы врача по спортивной медицине спортивной школы: «Антидопинг», «Самоконтроль спортсмена», «Профилактика спортивного травматизма», «Значение профилактических прививок, как метод профилактики заболеваний», «Профилактика простудных заболеваний», «Гигиена подростков», «Правильное питание спортсмена», «О вреде табакокурения, алкоголя и наркомании», «Тренироваться и быть здоровыми»	В течение года
5.2.	Прохождение углубленного медицинского обследования, получение медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки	В течение года
5.3.	Организация летнего отдыха спортсменов в спортивнооздоровительных лагерях	В течение года
5.4.	Проведение дней здоровья с обучающимися	В течение года
<b>6. Развитие творческого мышления</b>		
6.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих 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

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей образовательных организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации врача.

Мероприятия антидопинговой программы преследуют следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа обучающихся, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации	сентябрь – ноябрь один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением
			практических проверочных заданий о прослушанной теме

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации  Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	сентябрь – ноябрь  один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Лекция с использованием иллюстративных материалов и презентации  Онлайн-курс Антидопинг на сайте RUSADA	сентябрь – ноябрь  один раз в год	Лекции проводятся в минигруппах с выполнением практических проверочных заданий о прослушанной теме

Программный материал направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся ОСШ. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что обучающиеся могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые атлеты прекрасно осознают.

Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно – с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);



- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий указан в таблице 8.

Таблица 8

### Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1.	Что такое допинг?	1	1	
2.	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4.	Запрещенные субстанции	1	1	
5.	Запрещенные методы	1	1	
6.	Последствия допинга для здоровья	1	1	
7.	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8.	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9.	Допинг и зависимое поведение	1	1	
10.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11.	Организация антидопинговой работы	1	1	
12.	Процедура допинг-контроля	1	1	
13.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14.	Профилактика допинга	2	1	1
15.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16.	Контроль знаний	1	1	
	Итого:	20	16	4

### Содержание тем

#### Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

## **Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга**

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. *Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».*

## **Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил**

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

## **Тема 4. Запрещенные субстанции**

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

## **Тема 5. Запрещенные методы**

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

## **Тема 6. Последствия допинга для здоровья**

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

## **Тема 7. Допинг и спортивная медицина**

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации

специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

**Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга**  
Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

#### **Тема 9. Допинг и зависимое поведение**

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. *Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).*

#### **Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы**

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

#### **Тема 11. Организация антидопинговой работы**

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

#### **Тема 12. Процедура допинг-контроля**

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

#### **Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил**

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена.

Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. *Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих иотягчающих обстоятельств».*

#### **Тема 14. Профилактика допинга**

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы.

Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленного на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

#### **Тема 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности**

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

#### **Методические рекомендации к организации и проведению занятий**

Занятия проводятся в методическом кабинете, оборудованном столами и стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие тетрадей). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь.

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач Учреждения является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, а также участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение, у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей,

дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам-разрядникам квалификационных категорий спортивных судей «юный спортивный судья» (обучающиеся 14-16 лет), «спортивный судья третьей категории» (обучающиеся, достигшие возраста 16 лет).

Квалификационная категория спортивных судей присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике указан в годовом учебно-тренировочном плане.

Примерный объем занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице № 9.

<b>Знания и умения занимающихся</b>
-------------------------------------

<b>Этап начальной подготовки</b>	
До года	<p>Овладение терминологией киокушин, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях.</p> <p>Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях).</p>
Свыше года	<p>Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и их исправлять. Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия, проведения вместе с тренером разминки в группе. Овладение навыками судейства в киокушин.</p> <p>Изучение основных обязанностей судей.</p>
<b>Тренировочный этап</b>	
До 2-х лет	<p>Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники.</p> <p>Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства.</p> <p>Ведение судейской документации.</p>
Свыше 2-х лет	<p>Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.</p> <p>Ведение протоколов соревнований.</p>

<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
Весь этап	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера.</p> <p>Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися.</p> <p>Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей судьи, секретаря на внутришкольных соревнованиях.</p>
	<p>Помощь тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и приемов.</p> <p>Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей судьи, секретаря в городских соревнованиях.</p>
	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки.</p> <p>Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований.</p> <p>Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.</p>

<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
Весь этап	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах.

**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 8 часа в неделю)**

	мес яц ы кол -во час ов	I	X	XI	X	I	II	II	I	V	VI	VI	VI
		X			II		I	V		I	II		II
<b>Теоретическая подготовка</b>													
1. Физическая культура и спорт России	-												
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б.Основы личной безопасности и профилактика травматизма	1	1											
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	1			1									
4. Питание и здоровье каратиста	1												
5.Основы техники кихона на месте и движении	1						1						
6.Морально-Волевая подготовка к соревнованием	1								1				
7.Повторение Додзе-куна до понимания	1												1
<b>Итого</b>	<b>6</b>												
<b>Практическая подготовка</b>													
1.Упражнения общей физической подготовке	<b>112</b>	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10
2.Упражнения специальной физической подготовки.	<b>95</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7
3. ТТП: изучение и совершенствование кихон и ката	<b>185</b>	15	15	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16
4. Контрольно-переводные испытания	<b>6</b>	1		1		1		1		1		1	
5. Психологическая подготовка	<b>2</b>		1								1		
6. Участие в Соревнованиях	<b>4</b>			1	1				1				1
7.Переводные Восстановительные	<b>6</b>	1		1		1		1			1	1	
<b>Всего часов:</b>	<b>416</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>



**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 12 часа в неделю)**

разделы и параметры подготовки	месяцы кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
		<b>Теоретическая подготовка</b>												
1. Физическая культура и спорт в России	6	1		1	1			1	1		1			
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	6	1	1			1	1			1		1		
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	6	1		1		1		1			1		1	
4. Повторение дозе-куна до понимание	6	1	1		1		1		1			1		
5. Повторение стоек на месте в движении	7	1	1	1		1		1		1			1	
6. Морально-волевая подготовка к соревнованиям	7	1	1	1	1		1		1		1			
7. Базовый кихон на месте в движении	7	1			1	1		1		1	1	1		
<b>Итого</b>	<b>45</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Упражнения общей физической подготовки	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	
2. Упражнения специальной физической подготовки.	174	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	
3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ	259	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	22	22	
4. Контрольно-переводные испытания	4	1			1		1				1			

5. Участие в соревнованиях	<b>31</b>	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
6. Психологическая подготовка	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
7. Судейская и инструкторская практика	<b>6</b>	1		1		1		1		1		1	
8. Восстановительная переводные	<b>8</b>	1	1		1	1	1		1		1		1
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	55	50	50	51	51	52	53	52	52	54	53	51

**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 14 часа в неделю)**

разделы и параметры подготовки	месяцы кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VI II
		<b>Теоретическая подготовка</b>											
1. Физическая культура и спорт в России	5	1	1		1		1			1			
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	5	1		1		1		1			1		
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	5	1			1		1		1	1			
4. Повторение дозе-куна до понимание	5	1		1		1		1			1		
5. Повторение стоек на месте в движении	5	1	1		1		1			1			
6. Морально-волевая подготовка к соревнованиям	5		1			1		1			1	1	
7. Базовый кихон на месте в движении	5	1					1		1	1			1
<b>Итого</b>	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Практическая подготовка</b>													

1.Упражнения общей физической подготовки	<b>104</b>	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9
2.Упражнения специальной физической подготовки.	<b>204</b>	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ	<b>305</b>	25	25	25	25	25	25	25	26	26	26	26	26
4. Контрольно-переводные испытания	<b>2</b>	1								1			
5. Участие в соревнованиях	<b>36</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6. Психологическая подготовка	<b>30</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
7. Судейская и инструкторская практика	<b>7</b>	1	1	1		1		1		1		1	
8.Восстановительная переводные	<b>5</b>	1		1			1		1			1	
<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	6 4	5 9	5 9	5 8	6 0	6 1	6 1	6 1	6 4	6 1	6 1	5 9

**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 16 часа в неделю)**

разделы и параметры подготовки	месяцы кол-во часов	IX		X	XI		XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		<b>Теоретическая подготовка</b>													
1. Физическая культура и спорт в России	7	1			1		1	1			1	1		1	
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б.Основы личной безопасности и профилактика травматизма	7	1		1		1	1			1	1	1			
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	7	1			1	1		1	1	1			1		

4. Повторение дозе-куна до понимание	7	1			1		1		1	1	1		1		
5. Повторение стоек на месте в движении	7	1		1	1		1	1	1			1			
6. Морально-волевая подготовка к соревнованиям	7	1			1	1	1		1	1	1				
7. Базовый кихон на месте в движении	8	1		1		1		1			1	1	1	1	
<b>Итого</b>	<b>50</b>	<b>7</b>		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>Практическая подготовка</b>															
1. Упражнения общей физической подготовки	<b>99</b>	8		8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9
2. Упражнения специальной физической подготовки.	<b>232</b>	19		19	19	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20
3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ	<b>349</b>	29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	30
4. Контрольно-переводные испытания	<b>6</b>	1			1		1		1		1	1	1		
5. Участие в соревнованиях	<b>45</b>	3		3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
6. Психологическая подготовка	<b>33</b>	2		2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
7. Судейская и инструкторская практика	<b>8</b>	1			1		1		1	1	1	1	1		
8. Восстановительная переводные	<b>10</b>	1			1		1	1	1	1	1	1	1	1	
<b>всего часов</b>	<b>832</b>	7		6	6	6	7	6	7	7	7	7	7	6	
		1		4	9	7	1	8	1	0	2	1	0	8	

**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 18 часа в неделю)**

разделы и параметры подготовки	месяцы кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
		<b>Теоретическая подготовка</b>											
1. Физическая культура и спорт в России	5	1	1				1			1		1	

2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	5	1		1	1	1				1				
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	6		1	1		1	1				1	1		
4. Повторение дозе-куна до понимание	6	1	1	1	1			1	1					
5. Повторение стоек на месте в движении	6	1		1	1	1	1						1	
6. Морально-волевая подготовка к соревнованиям	6	1	1			1		1		1		1		
7. Базовый кихон на месте в движении	6	1		1	1				1		1		1	
<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Упражнения общей физической подготовки	<b>131</b>	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	
2. Упражнения специальной физической подготовки.	<b>262</b>	21	21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	
3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ	<b>393</b>	32	32	32	33	33	33	33	33	33	33	33	33	
4. Контрольно-переводные испытания	<b>4</b>	1			1			1				1		
5. Участие в соревнованиях	<b>66</b>	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	
6. Психологическая подготовка	<b>16</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
7. Судейская и инструкторская практика	<b>9</b>	1		1	1	1	1	1	1	1		1		
8. Восстановительная переводные	<b>15</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	7 8	7 5	7 8	7 9	7 8	7 7	7 8	7 7	7 9	7 8	8 1	7 8	

**Годовые план-графики распределения учебных часов обучения  
(нагрузка 20 часа в неделю)**

разделы и параметры подготовки	месяцы													
	кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Физическая культура и спорт в России	4	1				1		1				1		
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	5	1		1		1		1			1			
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	5	1			1		1		1			1		
4. Повторение дозе-куна до понимание	5	1			1		1			1			1	
5. Повторение стоек на месте в движении	5	1	1	1						1	1			
6. Морально-волевая подготовка к соревнованиям	5		1	1	1				1				1	
7. Базовый кихон на месте в движении	5					1				1	1	1	1	
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Упражнения общей физической подготовки	<b>135</b>	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	
2. Упражнения специальной физической подготовки.	<b>270</b>	22	22	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	
3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ	<b>437</b>	36	36	36	36	36	36	36	37	37	37	37	37	
4. Контрольно-переводные испытания	<b>6</b>	1			1		1		1		1		1	
5. Участие в соревнованиях	<b>72</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
6. Психологическая подготовка	<b>30</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	
7. Судейская и инструкторская практика	<b>21</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	

	мес яцы	кол -во час ов	I	X	XI	X	I	II	II	I	V	V	VI	VI
			X			II		II	V	I	I	II		
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1. Физическая культура и спорт России	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б. Основы личной безопасности и профилактика травматизма	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Питание и здоровье каратиста	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Основы техники кихона на месте и движении	2	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	-
6. Морально-Волевая подготовка к соревнованием	2	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-
7. Повторение Додзе-куна до понимания	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Практическая подготовка</b>														
1. Упражнения общей физической подготовке	<b>100</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
2. Упражнения специальной физической подготовки.	<b>70</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-
3. ТТП: изучение и совершенствование кихон и ката	<b>115</b>	6	7	9	8	9	6	7	10	8	6	20	19	
4. Контрольно-переводные испытания	<b>5</b>	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	-
5. Психологическая подготовка	<b>6</b>	2	-	-	2	-	-	-	-	1	-	1	-	-
6. Участие в Соревнованиях	<b>6</b>	-	2	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
8. Восстановительная переводные	<b>35</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2
<b>Всего часов:</b>	<b>1040</b>	8 8	8 4	8 5	8 6	8 5	8 5	8 6	8 8	8 8	8 8	9 0	8 7	8 8

## Годовые план-графики распределения учебных часов обучения (нагрузка 6 часа в неделю)

### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 н «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)", который предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование для обучающихся, проходящих спортивную подготовку:
  - на тренировочном этапе – 1 раз в год,
  - на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 2 раза в год;
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке



спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и тренировочной деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.; оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие; правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных

тренировок и соревнований; оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать:

- гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;

- различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом по спортивной медицине и применяться только под контролем врачебного персонала.

### **Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

**Электропроцедуры** (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов:

- педагогических задач на данном этапе подготовки;
- пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- состояния эмоциональной сферы и психического утомления

спортсменов;

- особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов;

- условий для тренировок;

- особенностей питания; – климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

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

***На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки)*** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

***На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки)*** основными средствами восстановления является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медикобиологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **3. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся 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 спортом;
- ✦ повысить уровень физической подготовленности;
- ✦ овладеть основами техники вида спорта «киокушин»;
- ✦ получить общие знания об антидопинговых правилах; ✦ соблюдать антидопинговые правила;

- ✦ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «ката» и «ката-группа»;
- ✦ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✦ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✦ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✦ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокушин» 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 вида спорта «киокушин»;
- ✦ 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 и третьем году;
- ✦ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, 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 «киокушин»;

- ✦ 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.

#### На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✦ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✦ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✦ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✦ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✦ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✦ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ✦ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);
- ✦ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);
- ✦ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✦ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. 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 вида спорта "киокушин"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ОСШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**3.3. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 10.

Таблица 10

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Контрольнопереводные нормативы	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, звания) для зачисления на этап	Срок реализации этапов спортивной подготовки (срок обучения на этапах спортивной подготовки)
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по ОФП	9-10 кю	до трех лет
	свыше года			
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	выполнены контрольные переводные нормативы по ОФП и СФП	«третий», «второй», «первый» юношеские разряды (5-8 кю)	до пяти лет



	свыше трех лет		«третий», «второй», «первый» спортивные разряды (2-4 кю)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период		разряд КМС (подтверждение не реже одного раза в два года) (1 кю)	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	весь период		звание МС (подтверждение не реже одного раза в два года) (1 дан)	не ограничивается

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется локальными нормативными актами ОСШ.

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/девушки/ /юноши девушки		мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.		мин, с	не более		не более	

	Смешанное передвижение на 1000 м		7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) представлены в таблице 12.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	С	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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.		См	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: "весовая категория"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	С	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	С	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 13.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3 x 10 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 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 14.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.			не менее	

	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	12	-
2.2.	Подтягивание из вися на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «киокушин»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Программный материал распределен по этапам подготовки:

НП – до года обучения, свыше года обучения,

УТ – до трех лет, свыше трех лет;

ССМ– весь период ВСМ–

весь период.

##### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ НА ЭТАПЕ НП (до года)**

##### **Общая характеристика начально-подготовительного этапа обучения**

Этап начальной подготовки (НП) является первым этапом в процессе многолетней тренировки обучающихся и продолжается 3 года (возраст занимающихся от 7 до 10 лет). Основные задачи, решаемыми в этот период:

1. Укрепление здоровья: закаливание организма, укрепление опорнодвигательного аппарата, совершенствование сердечно - сосудистой системы, совершенствование дыхательной системы.
2. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.
3. Формирование специальных навыков и умений для успешного овладения техникой кюкушин: координации движений, подвижности суставов, обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы, обучение основам техники ударов и защиты, обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.
4. Воспитание нравственно-культурологических основ кюкушин: додзекун, биография М.Ояма, правила поведения, соблюдение этикета, принятого всемирной организацией кюкушин.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, а также за счет введения в тренировочный процесс подвижных и спортивных игр, неспецифических двигательных упражнений - общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы и т.п.

Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной и гликолитической выносливости (выполнение физических нагрузок в зоне субмаксимальной мощности) не следует направленно заниматься на протяжении всего этапа НП.

На 2-м и 3-м году обучения на этапе НП помимо совершенствования вышеперечисленных физических качеств, в учебно-тренировочный процесс вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой каратэ (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Основные методы тренировки на этапе НП:

- повторно-равномерный и игровой.

Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий каратэ «киокушин». Вся тренировочная деятельность на этапе НП подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности обучающихся занятиям каратэ в принципе.

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным обучающимся, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка.

Разносторонняя физическая подготовка обучающихся является основой будущих спортивных достижений, поэтому в группах НП рекомендуется на протяжении всего учебного года значительную часть времени затрачивать на выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки полноконтрастного спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник.

Ценным подспорьем для развития координации у обучающихся служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные



игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах НП следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется отдавать предпочтение не однонаправленным, комплексным занятиям с частой сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Кроме организованных занятий обучающиеся должны самостоятельно ежедневно выполнять утреннюю зарядку и комплекс растяжки, а также выполнять индивидуальные домашние задания тренера, например, пробегать небольшие кроссы или учиться плавать.

Тренировочный процесс у детей и подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований меньше.

Нагрузки дозируются более строго и продуманно, с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок (последовательно чередовать упражнения, дающие то большую, то малую, то умеренную нагрузку).

Интерес к занятиям повышают спортивные состязания, проводимые внутри учебной группы и особенно между группами разных тренеров-преподавателей. Их следует проводить систематически, лучше с приглашением родителей. На этапе НП рекомендуется проведение различных эстафет, конкурсов, индивидуальных и командных соревнований (типа «веселые старты»).

Соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову, с увеличенным количеством весовых категорий и не ранее, чем через 1,5-2 года после начала занятий каратэ. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической, кондиционной и тактической подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе НП проводятся не более 1-2 раз в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Необходимо обучать детей приемам страховки и помощи при травмах и несчастных случаях, дать им знания основных принципов обучения, правил организации учебно-тренировочных занятий и поведения на них, правил проведения соревнований. Занятия любым видом спорта, а каратэ в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля над состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебнотренировочного и воспитательного процесса.

Источником информации об уровне фактической подготовленности обучающихся служит система педагогических контрольных испытаний (пункт 7.1.). Специальное тестирование проводится в начале, середине и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов).

### **Организационно-методические указания по проведению учебнотренировочных занятий и воспитательной работы**

Основными формами проведения тренировки являются **учебная, учебно-тренировочная и тренировочная**. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия – показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебнотренировочных спаррингов. Цель занятия – обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатывается быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумите применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой - определение фактического уровня подготовленности спортсмена.

*Соревновательная форма* занятия — это официальные первенства, цель которых - определение реального рейтинга каждого спортсмена участника и накопление соревновательного опыта.

Примерное распределение времени между структурными частями учебно-тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в таблице 15.

Таблица 15

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	До 40	От 70	10
Учебно-тренировочная	До 30	От 80	10
Тренировочная	До 25	От 90	5
Модельная, контрольная соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	-

Если 1-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики контактного каратэ, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела. Обучающиеся должны надежно освоить базовые стойки и перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака/защита».

Поскольку каратэ относится к единоборствам, в поединке не может одержать победу человек, подготовленный только физически. Поэтому постоянное внимание должно уделяться *психологической подготовке*.

В 1-й год обучения психологическая подготовка носит позитивную направленность и на этой стадии имеет своей целью не выработку «спортивного» характера, а привитие обучающимся интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание веры в свои возможности, трудолюбия и настойчивости, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно часто хвалить обучающихся даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное упражнение или победу в соревновании, но и за настойчивость, внимательность, дисциплинированность, аккуратность, честность.

Совершенно недопустимы грубые выговоры, резкие безапелляционные замечания, любые физические наказания. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Потерять маленького спортсмена легко, а вернуть очень трудно.

Психологическая подготовка спортсменов-каратистов во 2-й год обучения в основном сводится к перестройке сознания во время выполнения многоударных серий техники кихона, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение.

Для обучающихся в этом возрасте особую важность имеет выработка навыка сознательного контроля над позами, осанкой и движениями. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулясь, в движениях не проявлять суетливости, не быть болтливymi. Любые действия нужно совершать спокойно, с достоинством, всем видом показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. В этом отношении хорошим методическим средством является длительное пребывание в стойках фудо-дати и мусубидати, а также твердое знание и безупречное соблюдение ритуала додзё.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся наряду с двигательными навыками должны приобретать *теоретические знания*, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер-преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

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

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера-преподавателя, история каратэ, биографии выдающихся тренеров-преподавателей и спортсменов, достижения каратистов России на международной арене, развитие спорта в России.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

### **Основные средства, применяемые в тренировочном процессе на этапе НП**

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по

порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Построение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

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

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

Бег: вперед назад, боком (со с крестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо-влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

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

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики); прыжок с разбега через козла.

*Акробатические упражнения:* перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди). Кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

*Борцовские упражнения:* страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. С комбинированными заданиями; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом. Передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой. Скоростные

соревнования; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

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

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

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

### **Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения**

*Страховка и самоконтроль при падениях:* кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

*Совершенствование физических качеств:* быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в

скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

*Имитационные упражнения:* элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

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

*Парные упражнения:* салочки; кувырки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

Теоретическая подготовка (по плану).

### **Тактическая подготовка**

Специализированная тактическая подготовка как таковая в обучения практически отсутствует, так как приоритет отдан общефизической подготовке. Однако при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения схватки. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за обучающимися при проведении соревновательных упражнений и отмечать перспективных в тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.



## Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

*Основы техники и тактики каратэ.* Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний.

Удары по болевым точкам.

счёт	ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).
команды	хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусюямэ, татэ (к йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, ваката
поклоны	сэнсэй-ни рэй, сэмпай-иирэй, отагай-ни рэй, осу, годзаймасита.
уровни	дзёдан, тюдан, гёдан.
стойки	йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.
	йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати). Принятие дзэнкуцу-дати с блоком гёдан-барай через йой-дати. Принятие изготовления для ударов ногами (двойной гёдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.
удары	сэйкэн, пуки, ой, гаммэн, кип, моротэ, хидза, гэри, су кик
блоки	укэ, барай.
	сэйкэндзёдан-укэ, сэйкэнмаэгёдан-барай.
ката	тайкёку.
	тайкёкусонити.
стороны и направления	хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.
общие термины	кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, ката, киай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.
удары руками	сэйкэнморотэ-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан), сэйкэн ой-цуки (дзёдан, тюдан, гёдан).
удары ногами	дзагаммэн-гэри, кин-гэри.
иппон-кумитэ	№ 1: атака - сэйкэн ой-цуки дзёдан, защита и контратака - сэйкэндзёданукэ + кин-гэри; № 2: атака - сэйкэн ой-цуки тюдан, защита и контратака - сэйкэнмаэгёдан-барай + хид- за-гэри.
кихон-ката.	хон-ката (силлабус) на 10 кю.
упражнения	отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища из положения лежа, стягивающее упражнение (на 4 счета).

## Адаптированная техника для спарринга

*Боевая стойка (кумитэ-дати).* Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям). *Удары руками.* Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

*Удары ногами.* Маэ-гэритюдан (прямой в живот), маэ-гэригэдан (прямой в бедро), хидза-гэритюдан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэригэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэритюдан (пяткой в живот с разворотом).

*Блокировки.* Укороченный жесткий сото-укэ от пуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзэдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

*Болевые точки.* Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (пуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэгэригэдан, хидза-гэригэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэригэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

*Кумитэ.* Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается): с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

*Техника повышенной сложности* (давать в небольшом объеме без детальной проработки). Какэ (маваси)-цуки, маваси-гэри, усиромаваси-гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри.

## Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: *атакующей тактике и тактике сдерживания.*

*Атакующая тактика* - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим *тактику сдерживания*), которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить

противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: щитки на голень, наколенники, раковину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

### Терминология

**Стойки:** сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ (кумитэ- дати).

**Удары:** ути, аго, гяку, тюсоку.

**Направления:** сото, ути.

**Дыхание:** ногарэ.

**Общие термины:** рэнраку, самбон-кумитэ.

### Техническая подготовка Базовая техника (кихон) на 9 кю

**Стойки.** Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

**Удары руками.** Сэйкэнаго - ути, сэйкэнгяку - цуки (дзёда н, тюдан, гэдан).

**Блоки.** Сэйкэнтюданути - укэ, сэйкэнтюдансото - укэ.

**Удары ногами.** Тюданмаэ - гэритюсоку.

**Ката.** Тайкёкусонони.

**Кихон - ката.** Кихон - ката (силлабус) на 9 кю.

**Дыхание.** Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

**Самбон - кумитэ.** Атака - сэйкэн ой - цуки дзёдан + сэйкэн ой цуки тюдан + сэйкэн ой гэдан, защита и контратака - сэйкэндзёдан - укэ + сэйкэнтюдансото - укэ + сэйкэнмаэгэдан - барай +

## 9 КЮ

Сантин-дати  
Сэйкэн аго-ути  
Сэйкэн гяку-цуки  
Сэйкэн тюдан ути-укэ  
Сэйкэн тюдан сото-укэ  
Маз-гэри тюдан тюсоку



САНТИН-ДАТИ

### УДАРЫ РУКАМИ



Сэйкэн аго-ути



Сэйкэн гяку-цуки



Дзёдан



Тюдан



Гэдан

### БЛОКИ



Сэйкэн тюдан ути-укэ



Сэйкэн тюдан сото-укэ

### УДАРЫ НОГАМИ



ТЮСОКУ



Маз-гэри тюдан тюсоку

**Упражнения.** 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

---

## Адаптированная техника для спарринга

*Боевая стойка.* Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

*Удары руками.* Смотреть программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений.

Дополнительно изучается: какэ-цуки.

*Удары ногами.* Маэ-гэридзёдан (прямой в голову), тобихидзагэридзёдан (коленом в голову в прыжке), в прямом и круговом вариантах, лоу-кик по икроножной мышце подъемом стопы (снаружи и изнутри), маваси-гэритюдан (круговой в ребра), подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку и тюсоку), подсежка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

*Блокировки.* Мягкий сото-укэ от цуки, мягкий гёдан-барай от маэ-гэри, накладка двух ладоней на голень от маэ-гэри, мягкий ути-укэ от цуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней поверхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и плечи противника.

*Болевые точки.* Лицо (маэ-гэридзёдан, тобихидза-гэри), печень (ситацуки, какэ-цуки, маэ-гэритюдан, маваси-гэритюдан, усиро-гэритюдан, хидзагэритюдан), область под сердцем - (те же удары), плавающие ребра (мавасигэритюдан, хидза-гэритюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэригёдан), нижняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсежки).

*Кумитэ.* Варианты самбон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты ишпон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг.

Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.).

*Техника повышенной сложности* (давать в ограниченном объеме без жестких требований к качеству выполнения). Маваси-гэридзёдан, усиромаваси-гэридзёдан (сокуго), ороси утикакато-гэри.

### **Тактическая подготовка.**

Продолжить работу над *совершенствованием атакующей тактики* и тактики сдерживания с использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга. Вновь изучить тактику боя с агрессивным противником.

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

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ) Общая характеристика учебно-тренировочного этапа обучения**

Учебно-тренировочный этап (УТ) является вторым этапом в процессе многолетней тренировки спортсменов и охватывает довольно большой возрастной период от 11 до 15-16 лет. Первые два года обучения характеризуются как этап начальной спортивной специализации (группы УТ1, УТ-2). Последующие годы обучения представляют собой этап углубленной спортивной специализации (группы УТ-3, УТ-4, УТ-5).

Основные задачи, решаемыми в этот период:

- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости во время единоборства;
- закрепление основных технических навыков каратиста;

- воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности;

- приобщение к соревновательной деятельности.

Диапазон возраста обучающихся обуславливает необходимость учитывать в учебно-тренировочном и воспитательном процессе действие закона гетерохронии (разновременного созревания органов и систем органов человеческого организма), создающего разные возможности для спортивной тренировки учеников разного возраста. Учет текущих стадий биологического созревания является обходимым условием эффективного планирования учебно-тренировочного процесса подростков. В соответствии с ними, должно происходить, распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов планирования.

Поскольку в период обучения в спортивной школе каждый обучающийся должен систематически сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях, это также непосредственным образом влияет на содержание учебно-тренировочного процесса. Если обучающийся не повышает свою спортивную квалификацию, то нет оснований для его перевода на следующий год и этап обучения, что, в конечном счете, рано или поздно может привести к его отчислению из спортивной школы.

Учебно-тренировочный этап обучения приходится на подростковый период развития обучающихся, которые достигают среднего школьного возраста. В этот период формируется конституция тела, особенно у девочек. Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и психическом плане. Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жестокости. Могут иметь место признаки вегето-сосудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Вместе с тем этот период является благоприятным для физического развития. Основная направленность учебно-тренировочных занятий (помимо работы над техникой) – развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование в спарринге, воспитание бойцовского характера.

Упражнения с отягощениями до 13-14 лет в основном строятся на преодолении веса собственного тела. При использовании внешних нагрузок их величина, как правило, должна быть небольшой. Нагрузки на сжатие позвоночника следует исключить. С возраста 13-14 лет целесообразно начинать атлетическую подготовку в тренажерном зале. С 15 лет проводится направленная работа по развитию всех видов выносливости. Продолжается совершенствование гибкости, выполняются задания для улучшения функционирования вестибулярного аппарата. По сравнению с этапом начальной подготовки

значительно возрастают требования к качеству выполнения техники кихона и ката, к пониманию структуры движений, принципов биомеханики тела.

Решение поставленных задач достигается посредством систематического выполнения подводящих упражнений, расчлененной и целостной техники каратэ, проведения большого объема ролевых и свободных спаррингов. Должна проводиться целенаправленная работа по совершенствованию физических качеств.

В тренировочный процесс в необходимом объеме включается проведение подвижных и спортивных игр, выполнение неспецифических двигательных упражнений - общефизических, гимнастических, акробатических, упражнений из легкой атлетики, борьбы, атлетической гимнастики и т.п. Большое значение приобретает целенаправленная физическая подготовка (ЦФП), ориентированная на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену-каратисту. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями каратэ, то есть «работающие» непосредственно на спарринг.

В целом ЦФП должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей.

Учебно-тренировочный этап обучения предполагает овладение достаточно сложными двигательными навыками и требует значительного развития силовых качеств, гибкости, координации движений, общей и специальной выносливости и психической подготовленности. Доля игровых заданий в тренировочном процессе постепенно снижается; во все возрастающем объеме ставятся задания на волевое преодоление достигнутых пределов развития физических и психических качеств.

В учебно-тренировочном этапе широко используется спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

За счет усвоения большого количества различных двигательных умений и навыков при выполнении упражнений сопутствующей подготовки облегчается овладение координационно сложными техниками каратэ и комбинациями этих техник. В этом отношении ценным подспорьем для развития координации у подростков служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для улучшения скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол). Большое внимание в группах УТ по-прежнему следует уделять упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

На учебно-тренировочном этапе существенно возрастает значение соревновательного элемента в спаррингах, парных и групповых взаимодействиях, в том числе играх и борьбе. Общая направленность тренировок постепенно переходит с общефизической на целенаправленную физическую и специальную физическую подготовленность.

В учебно-тренировочном процессе обучению двигательным действиям отводится больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований, особенно для категории мальчиков, меньше. Нагрузки тщательно дозируются с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности тренировочных нагрузок - последовательно чередовать то большую, то малую, то умеренную нагрузку. Это относится и к отдельному занятию, и к тренировкам, входящим в микроцикл, и к микроциклам в составе мезоцикла.

Успешному решению задач подготовки в соответствии с личной предрасположенностью обучающихся и особенностями их здоровья и телосложения может служить их специализация в спарринге (кумитэ) или выполнении формальных комплексов (ката).

Для подростков, не достигших 16 лет, соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову и с увеличенным количеством весовых категорий. Они служат целям контроля над ходом развития психологической, технической, кондиционной и тактической подготовленности. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию.

Важной особенностью этапа УТ является тренерская и судейская практика. Обучающиеся постепенно овладевают терминологией каратэ; набором команд для построения группы и проведения занятия, усваивают основные схемы и принципы построения тренировки.

Спортсмены должны знать правила соревнований по каратэ «киокушин», систематически наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению несложных обязанностей по их обслуживанию.

При организации и проведении занятий особое внимание следует обратить на соблюдение мер по предупреждению травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Источником информации об уровне фактической подготовленности обучающихся служит система контрольных испытаний. Специальное тестирование проводится в начале, середине и конце укрупненных разделов специализированной подготовки (мезоциклов).



## Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы

Основными формами проведения тренировки остаются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются модельная, контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется в подготовительном периоде при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой, изучении ката, кихон-ката, рэнраку. Цель занятия - показ и разучивание, объяснение, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме, проведении учебнотренировочных спаррингов. Цель занятия - обучение новой технике, приобретение двигательных умений, развитие тактического мышления.

*Тренировочная форма* применяется для закреплении и совершенствования ранее изученной техники с целью создания надежных двигательных навыков. Отрабатываются быстрота, сила и выносливость при выполнении техники и проведении ролевых спаррингов.

Кроме того, при подготовке к соревнованиям по ката и кумитэ применяется *модельная форма* занятий, которая обычно имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Зачеты по физической подготовке и квалификационные экзамены являются *контрольной формой* занятий, назначение которой - определение фактического уровня подготовленности спортсмена.

*Соревновательная форма* занятия — это официальные первенства и чемпионаты всех уровней, цель которых - определение реального рейтинга каждого спортсмена-участника и накопление соревновательного опыта.

Примерное распределение времени между структурными частями тренировочного занятия при различных формах его проведения представлено в таблице 16:

Таблица 16

Форма проведения занятия	Разминка (мин.)	Основная часть (мин.)	Заключительная часть (мин.)
Учебная	до 40	от 70	10
Учебнотренировочная	до 30	от 80	10
Тренировочная	до 25	от 90	5
Модельная, контрольная, соревновательная	Выполняется самостоятельно	До окончания мероприятия	—

В процессе совершенствования базовой техники в стойках кихона необходимо последовательно решать следующие задачи:

- разучивание техники в фудо-дати и стойках кихона на месте;
- выполнение техники во всех видах перемещений и поворотов в стойках кихона;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

В процессе изучения адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) должна выдерживаться следующая последовательность: разучивание и выполнение техники в воздух;

- закрепление техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную скорость и жесткость удара и правильную позицию тела (до, во время и после удара);
- выполнение техники на мешке;
- выполнение техники по защищающемуся партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

Большое внимание уделяется развитию и укреплению скелетномышечного аппарата и ударных поверхностей с учетом специфики контактного каратэ, продолжают формироваться и закрепляться биомеханические принципы работы тела. Важнейшими направлениями работы являются:

### **1-й год обучения на этапе УТ (синие пояса)**

- формирование и укрепление живота, шеи, икроножных мышц, кистевых плечевых и тазовых узлов, голеностопных суставов и стоп;
- высокое качество базовых стоек;
- уверенное освоение боевой стойки и перемещений в ней;
- изучение круговых техник и ударов ногами в верхний уровень; - изучение контратакующего боя по типу «атака / защита и контратака»; - уверенное выполнение простых ката.

### **2-й и 3-й годы обучения на этапе УТ (желтые и зеленые пояса)**

- формирование сильной спины и тазового пояса, жестких ударных поверхностей;
- освоение комбинационной работы рук и ног;
- изучение сложных ударов ногами, в т.ч. «вертушек», ударов в прыжках;
- изучение ката средней сложности;
- решение технических и тактических задач в спаррингах, техническое «наполнение» тактики.

Внимание тренера-преподавателя должно быть постоянно направлено на решение следующих вопросов:

Создание «мощного живота» и «поясницы».

Закрепление навыка постоянного расслабления плечевого пояса.

Отсутствие вытягивания подбородка вперед.

Изучение «баллистических» и «небаллистических» ударов руками.

Постоянное ударное укрепление (набивание) поверхностей нанесения, блокирования и приема ударов.

Силовое укрепление (закачка) мышц кисти, стопы, голени.

Силовое укрепление (закачка) мышц шеи.

Периодическое выполнение техники кихона в станно-динамическом режиме на месте и в движении. Закрепление навыка правильного формирования ударных поверхностей.

Закрепление ощущения тяжести в кулаках, голенях и стопах при выполнении ударов.

Выполнение любых ударов и блоков с использованием суставномышечных «замков».

Создание силового тонуса тела при изучении техники.

Баланс и устойчивость корпуса при выполнении техники.

Закрепление навыка перемещения на носках.

Закрепление навыка выноса бедра вперед-вверх под углом 45 град, или в сторону-вверх в начальной фазе ударов ногами с максимальным сгибанием ноги в коленном суставе.

Обеспечение правильной работы тазового пояса при выполнении техники кихона.

Подробные разъяснения о работе тазового пояса (его поворотах и положениях в подготовительных и завершающих стадиях блоков и ударов) изложены в учебно-методическом пособии А.И. Танюшкина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».

Тренировка ударов в боевой стойке с «подзарядкой» тазового пояса в подготовительной фазе.

Обеспечение хорошей растянутости мышц и сухожилий тазового пояса и бедер.

Тренировка нервной системы.

Выработка умения работать на различных дистанциях (ближней, средней, дальней).

В процессе занятий спортсмены наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, осваивать организационные навыки, необходимые для занятий, как в спортивной, так и в общеобразовательной школе.

Теоретические занятия могут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики,

иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер должен рекомендовать ученикам перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Для формирования активного характера учеников важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы. Задача тренера – разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль над их выполнением.

Для сплочения коллектива группы рекомендуются совместные встречи, экскурсии, мероприятия. Большое воспитательное значение имеет участие в показательных выступлениях, праздниках спортивной школы, массовых соревнованиях.

### **Основные средства тренировки на этапе УТ**

Строевые упражнения

Подготовительные упражнения

Упражнения на координацию движений

Игровая подготовка

Общеразвивающие упражнения: с предметами, парные, на равновесие, упражнения на гимнастических снарядах общего назначения.

Легкоатлетическая подготовка: бег, ходьба, эстафеты, прыжки, метания.

Акробатическая подготовка: перекаты, кувырки, стойки.

Борцовская подготовка: страховка и самоконтроль при падении, переползания, силовые упражнения с партнёром, единоборства с элементами борьбы, игры с элементами единоборства, броски, захваты.

Атлетическая гимнастика.

Упражнения на растягивание (полный шпагат).

## Техническая подготовка

### Базовая

#### техника (кихон) на 6 кю

**Стойки.** Цуруаси - дати.

**Удары**

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

**Блоки.** Сэйкэндзюдзи - укэ  
(дзёдан, гэдан).

**Удары ногами.** Гэданмаваси -  
гэри ( хайсоку, тюсоку),  
кансэцу - гэри (сокуто),  
тюданёко - гэри (сокуто).

**Ката.** Пинансоно ни.

**Кихон - ката.** Кихон - ката  
(силлабус) на 6 кю.

**Рэнраку.** 1. Гэданмаваси - гэри (тюсоку  
или хайсоку) + сэйкэнгяку - цуки  
тюдан (с реверсом).

2. Тюданмаэёко - гэри + сэйкэнгяку -  
цуки тюдан (с реверсом).

**Кумитэ.** Дзюкумитэ (10 боев по 2  
мин.).

**Упражнения.** 30 отжиманий на  
сэйкэн, 10 отжиманий на четырех  
пальцах (на коленях), затем поменять  
опору на пять пальцев, вытянуть ноги  
и удерживать позицию 10 секунд, 40  
подъемов туловища из положения  
лежа, 30 приседаний (руки за  
головой).

**Базовая техника (кихон) на 5 кю.**

**Стойки.** Мороаси-дати.

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

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

## 5 КЮ

Какэ-дати  
Сётэй-ути  
Хидзи-атэ  
Сётэй-укэ  
Маваси-гэри хайсоку  
Маваси-гэри тюсоку  
Усиро-гэри



САНТИН-ДАТИ



СЁТЭЙ  
Основание ладони

### УДАРЫ РУКАМИ



Сётэй-ути  
Дзёдан



Сётэй-ути  
Тюдан



Сётэй-ути  
Гэдан



Дзёдан  
хидзи-атэ



Сётэй-укэ  
Дзёдан



Сётэй-укэ  
Тюдан



Сётэй-укэ  
Гэдан

### БЛОКИ

### УДАРЫ НОГАМИ



Маваси-гэри тюсоку  
Тюдан



Мороаси-дати



Удар



Какэ-дати



Мороаси-дати



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан



Усиро-гэри тюдан

## 6 КЮ

Киба-дати  
Уракэн ути  
Нукитэ  
Маваси-гэри гэдан  
Кансэцу-гэри  
Ёко-гэри



САНТИН-ДАТИ



УРАКЭН  
Перевернутый

### УДАРЫ РУКАМИ



Уракэн ганмэн-ути



Уракэн саю ганмэн-ути



Уракэн хиза-учи



Уракэн ороси ганмэн-ути



Уракэн маваси-ути



Нукитэ



Нипон нукитэ



Ёкон нукитэ



Дзёдан



Тюдан

### БЛОКИ



Сэйкэн доюдзи  
Дзёдан



Сэйкэн доюдзи  
Гэдан



Сэйкэн доюдзи  
Гэдан



Сэйкэн доюдзи  
Гэдан

### УДАРЫ



Хайсоку



Маваси-гэри  
гэдан хайсоку



Маваси-гэри  
гэдан тюсоку



Сокүто



Кансэцу-гэри



Ёко-гэри тюдан



Ёко-гэри тюдан



Ёко-гэри тюдан



Ёко-гэри тюдан



Ёко-гэри тюдан

---

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

---

*Ката.* Пинансоно сан.

---

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

---

*Рэнраку.* 1. Тюданусиро-гэри (2-й метод) + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом).  
2. Маэ-гэритюдантюсоку + ёко-гэритюдан + усиро-гэритюдан + сэйкэнгяку-цуки тюдан (с реверсом).

---

*Кумитэ.* Дзюкумитэ (12 боев по 2 мин.).

---

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

#### **Адаптированная техника для спарринга**

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

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

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

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

Удары ногами. Маэ-гэри согнутой ногой для ближнего боя; хидза-гэри, маэ-гэри после «раз-ножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайд-степом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэридзэдан с проносом; усиромаваси-гэритюсоку с «выхлестом» голе-ни; длинный тобиусиро-

гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри.

Маваси-гэритюдан голенью поперек корпуса (с заведением колена внутрь); хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри навстречу противнику после отскока в сторону сайдстепом; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри; встречный маэ-гэри, усиро-гэри (в т.ч. с прыжком вперед) при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати; лоукик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри в ягодицу при развороте противника боком; тобимаэ-гэри (передний, задний); внутренняя подсечка под опорную ногу от маваси-гэри, лоу-кика.

Блокировки. Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуков; отведение руками рук противника внутрь, наружу. Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика.

Болевые точки. Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маэ-гэри, усиро-гэри). Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиромаваси-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Спарринг одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной). Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу). Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

### **Тактическая подготовка**

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника. Ведение боя против контратакующего противника.

Тактика «прилипания»: навязывание ближнего боя с подавляющими накладками и теснением.

Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»). Ведение боя с пробитым бедром.

Разнос опоры изнутри.

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника.

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки). Направление взгляда в один уровень, удар в другой. Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра). Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Построение атаки по схеме: спурт руками и завершающий удар ногой.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ  
УЧЕБНОТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ)**



## Техническая подготовка

Базовая техника (кихон) на 4 кю.

**Стойки.** Хайсоку дати, хэйко дати

**Удары руками.** Сютосакоцу ути, сютёкогаммэн ути, сютоути коми, хидзо ути, сютодзёданути ути.

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

**Удары ногами.** Дзёданёко гэри, дзёданмаваси гэри (түсоку, хайсоку), дзёданусиро гэри.

**Ката.** Сантин но ката (с ибуки).

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

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

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

**Базовая техника (кихон) на 3 кю.**

**Стойки.** Какэ дати.

**Удары руками.** Тюданхидзи атэ, тюданмаэхидзи атэ, агэхидзи атэ

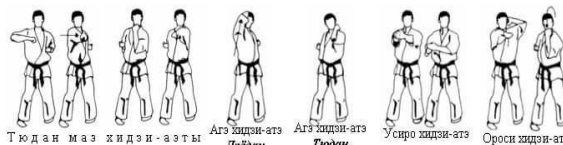
## 3 КЮ

Хидзи-атэ  
Сютё дзюдзи  
Какато-гэри  
Агэ гэри

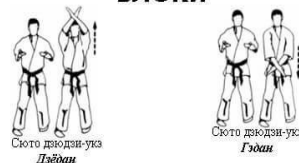


САНТИН-ДАТИ

### УДАРЫ РУКАМИ



### БЛОКИ



### УДАРЫ НОГАМИ



## 4 КЮ

Сютё ути  
Сютё укэ  
Ёко-гэри  
Маваси-гэри түсоку  
Маваси-гэри хайсоку  
Усиро-гэри



САНТИН-ДАТИ

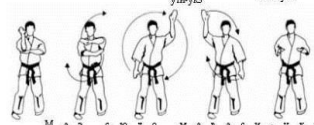


СЮТО  
РУКА-НОКЭ

### УДАРЫ РУКАМИ



### БЛОКИ



### УДАРЫ НОГАМИ



(дзёдан, тюдан), усирохидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

**Блоки.** Сютодзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

---

*Удары ногами.* Маэкакато-гэри (дзёдан, тюдан, гэдан), аго-гэри.

---

*Ката.* Пинансоноён, сантин-но ката (с киай).

---

*Кихон-ката,* Кихон-ката (силлабус) на 3 кю.

---

*Кумитэ.* Дзюкумитэ (20 боев по 2 мин.).

---

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

### **Адаптированная техника для спарринга**

**Боевая стойка.** Выполнение всех спарринговых техник через скручивание тазового пояса и с «замками». Плечевые и тазовые «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Работа тазового пояса и суставно-мышечные «замки» при выполнении комбинаций техники. Способность к нанесению любых ударов из любых положений практически без подготовки. Отсутствие скованности, «стряхивающий» характер ударов.

**Удары руками.** Цуки на скачке вперед; сюто-ути по ребрам, почкам, трицепсам, бедрам. Укороченные варианты ударов руками, выполняемые за счет вращения спины.

**Удары ногами.** Маваси-гэри голенью в корпус и голову (для ближнего боя); прямой лоу-кик («гэдан-гэри»); лоу-кик, маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэридзёдан вперед в лицо между рук противника (хайсоку, туюсоку); усиромаваси-гэрикакато с «выхлестом» голени; атаки ногами по икрам, задней части бедра; тобимаваси-гэри (передний, задний); тобиусиромаваси-гэри; усиромаваси-гэрикакато навстречу противнику при уходе в сторону; тобиусиромаваси-гэри с кувырком; усиро-гэри, ороси какато-гэри после «разножки» («свитч»); ороси сотокакато-гэри поверх рук противника (для ближнего боя). Подрезающий лоу-кик («роулинг-кик»); ороси какато-гэри, усиромаваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; встречный ороси какато-гэри, усиромаваси-гэри при попытке противника сблизиться; какэ-гэри (передний, задний); ороси утикакато-гэри с выносом согнутой в колене ноги; ёко-гэри в корпус и голову; усиромаваси-гэри после «разножки» («свитч») внутренняя подсечка под опорную ногу от ороси какато-гэри; ороси какато-гэри с наклонной траекторией удара.

**Блокировки.** Поднимание ноги по ходу удара от внутреннего лоу-кика; уклоны и отклоны без перемещения от ударов ногами в голову; проводка и сбрасывание ноги локтем от маваси-гэридзёдан с проносом. Защита от маваси-гэридзёдан и усиромаваси-гэридзёдан приседанием, в т.ч. с низкой круговой подсечкой опорной ноги противника.

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

**Кумитэ.** Спарринговая работа в соревновательных вариантах. Комбинационная работа ногами по трем уровням. Высокосерийный спарринг. Сочетание умеренного и спуртового темпа комбинаций в спарринге. Быстрая постановка ноги на землю после выполнения удара. Спарринговая работа в предельно жестких и соревновательных режимах. Варьирование серийности ударов от 1 до 15. Комбинационная работа ногами в верхний уровень. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Быстрое развитие атаки руками после удара ногами. Минимизация защиты за счет непрерывных жестких подставок с постоянным продвижением вперед, не прерывая собственной атаки. **Тактическая подготовка**

Дистанционная тактика: навязывание неудобной дистанции в зависимости от роста и технического арсенала противника. Использование выгодных моментов для атаки. «Подхватывание» противника на атаковую серию: вследствие психологического замешательства, при потрясении после пропущенного сильного удара, при потере равновесия. «Подхватывание» при отступлении противника (догоняющая атака). Выход из атаки разрывом дистанции с шагом (отскоком) назад. Выход из атаки входом в клинч с последующим разрывом дистанции.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем при выходе на татами. Подавление противника в ходе боя выходами в боевую стойку с «киай». Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение спуртовых атак с боевыми криками в критические моменты боя. Отработка внешнего эффекта психической атаки перед зеркалом и с ассистирующими спаррингпартнерами.

Умение слышать и выполнять команды тренера (секунданта) по изменению тактического рисунка в ходе боя. Выход из атаки резким смещением вправо, влево. Темповая тактика: навязывание неудобного темпа боя в зависимости от тренированности и темперамента противника. Искусственное «проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.



## Тактическая подготовка

Совершенствование «коронных» ударов, разработка тактических вариантов их использования. Разработка «коронных» комбинаций.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Тренировочный и соревновательный практикум в ведении поединка с различными типами противников (см. теоретическую подготовку).

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактики к соревнованиям. Анализ выступления на соревнованиях. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

## Техническая подготовка Базовая

**техника (кихон) на 1 кю.**

**Удары руками.** Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-ипшонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби-ипшонкэн (дзёдан, тюдан).

**Блоки.** Какэ-укэ (дзёдан), тюданхайтоути-укэ.

**Удары ногами.** Дзёданутихайсоку-гэри, ороси утикакато-гэри, ороси сотокакато-гэри, тобиёко-гэри.

**Ката.** Янцу, цуки-но ката.

**Кихон-ката.** Кихон-ката (си ллабус) на 1 кю.

**Рэнраку.** 1. С подшагом вперед сэйкэн ой-цуки + сэйкэнгяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки. 2. Мавасигэри-дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэйкэнгяку-цуки + мавасигэри-дзёдан задней ногой.

**Самозащита.** Предлагается инструктором или учеником. Выполняется по принципу якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

**Кумитэ.** Дзиюкумитэ (30 боев по 2 мин.).

**Упражнения.** 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 120 подъемов туловища из положения лежа, 80 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

**Адаптированная техника для спарринга.**



Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени.

Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары.

Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

#### **Тактическая подготовка**

Работа по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервнопсихической предрасположенностью. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Уверенное ведение поединка с различными типами противников. Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступления на соревнованиях, учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### **Общая характеристика В**

основе формирования задач на этапе ССМ:

- повышение специальной физической и технической подготовленности

- совершенствование тактики ведения поединка и постановка акцентированного (нокаутирующего) удара, развитие быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств
- подготовка и выполнение контрольных и разрядных нормативов;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности спортсменов;
- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для овладения техникой и тактикой киокусинкай;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и лично значимому проявлению человеческих способностей;
- повышение степени общей и специальной физической подготовленности;
- достижение стабильности и определенного автоматизма при выполнении занимающимися двигательного действия и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники каждого ученика;
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности и приобретение техникотактических умений и навыков ведения поединка; - профилактика асоциального поведения.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

### **Общefизическая подготовка (ОФП)**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды махов и приседаний;
- выпады вперед и назад с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа вперед и вверх;
- выпрыгивание вверх с разворотом в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание и расслабление.

Подвижные игры, развивающие равновесие, координацию движений, реакцию, силовую выносливость.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Физическая подготовка направлена, прежде всего, на обеспечение максимальной специальной тренированности и поддержание ее на этом уровне в текущем цикле.



Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях собственным весом и с утяжелением;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения в висе на гимнастической стенке;
- различные вариации подтягивания;
- метание набивного мяча;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м.

Упражнения на развитие гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем;
- статические упражнения;
- упражнения на удержание равновесия и т.п.

Наработка комплексов упражнений традиционной базовой техники для подготовки к спортивным мероприятиям и экзаменам. Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- перевороты боком;
- кувырок назад с выходом на прямые руки;
- кувырок вперед через руку с выходом на прямые ноги.

Специальные подвижные игры («Коридор препятствий», «Рэгби», «Бой с несколькими»).

### **Техническая подготовка (ТП)**

Целью технической подготовки является достижение стабильного и вариативного навыка. Это предполагает, с одной стороны, закрепление освоенных ранее умений и навыков, а с другой – увеличение их вариативности, возможности применения в различных условиях благодаря совершенствованию вариантов технических действий. Техническая подготовка, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В основе воспитания положительных волевых качеств лежит обязательная практическая деятельность, связанная с проявлениями смелости и преодолением трудностей в спортивной борьбе, твердая уверенность в своих силах, основанная на практической проверке своих возможностей во время тренировок и соревнований.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокушин, не используемой в соревновательной практике, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокушин.

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранением правильной осанки и глубины стойки;
- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки; - отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;
- под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов: прямые и

круговые удары руками: - стоя на месте

выполнение удара на один счет;

- индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение удара в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку; удары руками сериями:
- индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;
- в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
- в паре выполнение серий ударов по макиваре;
- выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
- индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
- в парах выполнение серий различных ударов на разных уровнях;
- прямые и круговые удары ногами:
- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку; - в парах, стоя на месте выполнение ударов ногами по макивар; - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
- выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;
- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
- в боевой стойке скоростное реагирование по команде тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;
- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение; - упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
- Разучивание следующей защитной техники:
- блоки руками и ногами:
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет; - стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока рукой по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами в различные уровни, защищающийся выполняет защитные действия в уровни, соответствующие ударам;

блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями;  
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

- свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок – удар; удар – блок; удар-удар-блок; удар-блокудар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение базовых ката:

- выполнение ката по элементам;  
- выполнение ката в замедленном темпе;  
- выполнение ката в «зеркальном» варианте; - разбор темпо-ритмического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции; - бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинной дистанции;

- работа в парах с использованием защитного снаряжения;  
- работа в парах с распределением ролей;  
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар; - работа в парах с решением конкретной тактической задачей;  
- бои на наработку «чувства времени» и т.п.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

**Задачи** этапа высшего спортивного мастерства:

дальнейшее развитие специальной физической и технической подготовки спортсменов для достижения высокого уровня работоспособности.

подтверждение требований, предъявляемых к званию МС (1дан –

черный пояс); достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др).

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование техники киокушин и специальных физических качеств; повышение технической и тактической подготовленности; освоение необходимых тренировочных нагрузок; совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК.

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

зона первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов.

Особое внимание в тренировочном процессе этапа ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Таблица 17

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
1	Хидари ой-цки (прямой левой)*	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Хиза-гери, шаг назад Маваше-геригедан
	Хидари ой-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай (блок правой рукой)	Хидари ой-цки (прямой левой), шаг назад	Маваше-геричудан, шаг назад май гери ой

	Хидари ой-цки (прямой левой)	Хидаригедан-барай	С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад мавашегеригедан инсайт	Ороше-цки, шаг назад мавашегеригедан
2	Миги гяку-цки (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидаримаваше-цки, шаг назад миги ойцки	Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
	Миги гяку-цки (прямой левой)	Хидаригедан-барай	Миги гяку-цки, шаг под 45 °	Хидарихиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад
3	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	Хидариороше-цки, шаг назад шито-цки миги ,мавашегеригедан инсайт	Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки
	Хидари шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-геричудан	Орошемавашецкихидари, шаг назад маваше-гери
4	Миги шито-цки	Хидаригедан-барай	Разножка хидари май-геричудан	
	Миги шито-цки	Миги гедан-барай	С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки	Миги маваше-цки
5	Хидариороше-цки (верхний правой)	Подставка плеча	Орошемаваши-цки миги	Хидари ой-цки, миги мавашегеригедан
	Хидариороше-цки (верхний правой)	Уход с линии атаки влево	Маваше-геричудан правой	Разножка мавашегеригедан
6	Миги ороше-цки (верхний правой)	Удар, подставка плеча	Маваше-геригедан инсайт	Разножка мавашегери по задней ноге
	Миги ороше-цки (верхний правой)	Отход назад		
7	Хидаримаваше-цки (боковой удар левой)	Подставка локтя	Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери	Миги гяку-цки, мавашегеригедан инсайт
8	Миги маваше-цки	Подставка локтя	Прямой правой рукой, шаг назад миги мавашегеригедан	

### Атака ногами

№	Атака	Защита	Контратака, выход из нее	Развитие контратаки
---	-------	--------	--------------------------	---------------------

1	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Хидаримавашегеригедан, шаг влево миги мавашецкичудан	Маваше-гериедан, шаг назад май-гери
	Хидари май-гери (прямой левой)	Миги гедан-барай	Шаг влево миги хиза-гери	Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад маваше-гериедан
2	Миги май-гери	Миги гедан-барай	Шаг влево мавашецки правой, шаг вправо маваше-геригедан левой	
3	Миги хиза-гери	Отбив в сторону	Хидаримавашегеригедан или хизагериедан	Хиза-гери миги, шито-цки правой, шаг назад мавашегеричудан
	Миги хиза-гери	Двойной блок локтями	Шаг назад майгериедан, шаг влево в сторону маваше-цкичудан	Разножка миги маваше-геригедан инсайт
4	Хидариороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-геригедан	Миги шито-цки, хиза-гери левой

	Хидариороше-киаге	Гедан-уке (верхний блок)	С шагом вперед ойцки, шаг назад маваше – геригедан инсайт	
5	Миги ороше-киаге	Шаг назад	Миги маваше-геригедан	Миги маваше-цки
6	Хидаримавашегеригедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед хидарихиза-гери, шаг назад назадгяку-цки	Маваше-геригедан инсайт, гяку-цки
	Хидаримавашегеригедан (круговой удар в бедро)	Миги кадже-уке (блок коленом)	Шаг вперед миги ой-цки	
	Хидаримавашегеригедан инсайт (по внутренней стороне бедра)	Хидарикадже-уке	Маваше-геригедан правой	Гяку-цки, разножка хиза-гери
	Хидаримавашегеричудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Миги мавашегеричудан или едан	Миги маваше-цки, хидарихиза-гери, шаг назад хидаригяку-цки
	Хидаримавашегеричудан (круговой удар в корпус)	Двойной блок	Навстречу мавашегеригедан левой	

	Хидаримавашегериедан	Двойной блок	Шаг назад хидаримавашегеригедан, шаг влево под 45° миги маваше-цкичудан	Хиза-гери
7	Миги маваше-геригедан	Хидарикадже-уке	Миги маваше-геригедан инсайт	Хидаримавашегеричудан или едан
	Миги маваше-геригедан инсайт	Миги каджеуке	Маваше-геричудан левой	Гяку-цки, ой-цки, маваше-геригедан по задней ноге
	Миги маваше-геричудан	Двойной блок	Миги-мавашегеригедан, мавашегеричудан левой, шаг назад миги май-гери	
	Миги маваше-гериедан	Двойной блок	Шаг вперед под 45° миги маваше-гериедан	Миги хизагеричудан или едан
8	Уширо-гери (удар разворота прямой)	с Гедан-барай	Маваше-гериедан	Ой-цки, шито-цки
	Уширо-гери (удар разворота прямой)	с Уход в сторону влево	Мавашецки-чудан	Хиза-геричудан
	Уширо-гери (удар разворота прямой)	с Уход в сторону вправо	Маваше-геригедан инсайт по дальней ноге	Маваше-геригедан, маваше-гериедан
9	Ура-маваше (круговой удар разворота)	с Шаг назад	Маваше-геригедан инсайт, шаг под 45° маваше-цки	
	Ура-маваше (круговой удар разворота)	с Шаг в сторону вперед влево	Маваше-цкичудан	
	Ура-маваше (круговой удар разворота)	с Быстрое сближение	Маваше-геригедан левой	

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении - упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебнотренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.



Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для занимающихся на этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

#### 4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП	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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья	□ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как
	человека			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 культуры 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 основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	□ 13/20	май	Понятие о технических 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.
УТЭ	Всего на учебнотренировочном 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	□ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	□-70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	□ 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	□ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	□ 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	□ 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.
Этап ССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	□ 1200		

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	□ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной
---	-------	----------	--

Состояние современного спорта			России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	□ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	□ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	□ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация, средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>□ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
--	--	--------------	---------------	---

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>□ 200</p>	<p>февраль - май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности</p>	

				применения восстановительных средств.
Этап ВСМ	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	□ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	□ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	□ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и

				эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	□ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	□ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	□ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по



			результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебнотренировочных мероприятий

**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным  
спортивным дисциплинам «киокушин»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "весовая категория", "абсолютная категория", "тамэсивари" и "ката", основаны на особенностях вида спорта "киокушин" и его спортивных дисциплин. Реализация настоящей Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "киокушин", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин" учитываются ОСШ при формировании настоящей Программы, в том числе годового учебнотренировочного плана.

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

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

5.5. 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 "киокушин".

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Настоящая Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в ОСШ должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебнотренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации настоящей Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего 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, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 18

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,  
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Перчатки (шингары)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
	(женский)		щегося								
6.	Шлем для киокушин	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-
7.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	на обучающегося		-	-	-	1	1	1	1

**6.2. Кадровые условия реализации Программы:** СШ должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим

условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу СШ:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

### **6.3. Информационно – методические условия реализации программы**

Литературные источники:

- Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
- Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
- Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
- Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
- Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования авторы-составители Н.С. Демченко, А.Б. Качан, А.Г. Дорофеев 2009 г.

## Интернет-ресурсы

- [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)
- [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)
- [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)
- [vk.com/pages?oid=-1581648&p=История\\_Киокусинкай](https://vk.com/pages?oid=-1581648&p=История_Киокусинкай)
- [kyokushin.ks.ua](http://kyokushin.ks.ua)
- [ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай](http://ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай)
- [akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru)
- [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)
- [kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru)
- [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)