

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
УЯРСКОГО РАЙОНА**

«СОГЛАСОВАНО»:

Председатель
методического совета
« 31 » августа 2023 г.

 И.В. Жилицкий

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор
МБУ ДО СШ «Юность»
Уярского района

« 31 » августа 2023 г.
 В.С. Вайсброт



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта киокушин**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокушин, утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 02.12.2022 № 1122.

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 г. № 1338

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки- 3 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения

этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

г. Уяр
2023 г.

Содержание

1. Общие положения.....	3 стр.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4 стр.
3. Система контроля.....	21 стр.
4. Рабочая программа по виду спорта (вольная борьба)	26 стр.
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	65 стр.
6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	66 стр.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности спортивной дисциплины «ката», «весовая категория» минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Минспорта России от 2 декабря 2022 г. № 1122

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.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кюкушин;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кюкушин.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кюкушин;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

В программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - на 3 года
- учебно-тренировочный этап (УТ) - до 5 лет
- этап спортивного совершенствования (СС) - без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) - без ограничений

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 7-10-летнего возраста, желающие заниматься кюкюшин, имеющие письменное разрешение от врача педиатра и успешно сдавшие контрольное тестирование. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы.

Группы учебно-тренировочного этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку и выполнивших проверочные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на (УТ) этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных

нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Минимальный возраст для зачисления учащихся в учебно-тренировочные группы – 10-12 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства -14 лет.

Этап высшего спортивного мастерства 16- лет.

Превышение рекомендуемой недельной тренировочной нагрузки не допускается.

На период тренировочных сборов (в спортивном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим тренировочной работы устанавливаются в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия (указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

Тренер-преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами киокусинкай, развивать их разнообразную творческую деятельность;

перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений; ознакомить, занимающихся киокусинкай, с правилами техники безопасности;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;

комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);

организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по киокушин, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить занятия в соответствии с расписанием;

контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Обучающиеся обязаны:

Приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя;

иметь допуск врача;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые компоненты.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит воспитаннику успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успех в реализации своих творческих способностей добывается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Поэтому психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ киокусинкай, овладения двигательной культурой киокусинкай и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и

функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях воспитанник овладевает историческим опытом и элементами культуры киокусинкай, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по киокусинкай и занятий по другим видам спорта. Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях очень важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру-преподавателю рекомендуется показывать движения в обеих стойках (в левосторонней и в правосторонней), из стандартного положения, при передвижении по татами. Процесс противоборства, обучающиеся, должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к киокусинкай.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитам. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения удара. При изучении ударной техники следует использовать более мощные средства защиты (накладки, перчатки, шлемы). Это предупредит от возникновения устойчивого чувства страха у юношей. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных технических действий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения киокушин.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных каратистов.

Классификация видов обучения

Таблица 3

№	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Каратист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2	Программированное	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам). 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль каратиста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), каратист формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Каратист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

1. Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения обучающимися в форме:

- а) программированных заданий;
- б) проблемных заданий;
- в) игровых заданий;
- г) самостоятельных заданий.

2. Тренер-преподаватель формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например, обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания - объединяются в другую пару и т.д.).

3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала осуществляют взаимный контроль и взаимную оценку качества освоения (при этом происходит закрепление элементов процесса учения).

4. Рефлексиование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ 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 подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные 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.	Учебно-тренировочные 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		

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта кюокушин

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий (утвержденного приказом Минспорта России), календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Красноярского края, официальных физкультурных мероприятий Уярского района, Красноярской краевой федерации кюокушин.

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице 5.

Спортивные соревнования

Таблица 5

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		12		10			3	2
		1.	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	198	262	252	269	355
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	60	70	79	104	125
4.	Техническая подготовка	93	114	180	200	250	260	245
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	12	12	90	140	180	232	370
6.	Инструкторская практика	-	8	18	21	36	35	40
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	24	28	36	45	78
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936	1040	1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18	3-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36	18-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34	14-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28	22-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

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

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

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие Родительское собрание	В течении спортивного сезона	

9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТГ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на УТГ-этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных, детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом, медицинские обследования спортсмены проходят раз в год.

Контроль за уровнем физической подготовленности спортсмена.

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла.

Регистрируют:

- функциональные возможности систем организма;
- общую физическую работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- специальную работоспособность.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированным или максимальными физическими нагрузками.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
 - разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
 - тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;
 - схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
 - интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
 - спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.
3. Самоконтроль.

Самоконтроль спортсмена должен включать:

- ежедневную оценку самочувствия, активности и настроения, ЧСС;
- ежедневную оценку переносимости тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характерами и особенностями построения тренировочных нагрузок.

1. Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется: систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, витаминизация с учетом сезонных изменений, релаксационные и дыхательные упражнения.

2. Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования. В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному (покою). Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;

2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;

3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;

5) темп проведения приемов массажа - равномерный;

6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;

7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

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

достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности.

Врачебно-педагогический контроль

Педагогический контроль

Педагогический контроль используется в этапном и текущем обследовании.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется врачом.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Основные принципы питания спортсменов:

1. Снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок.

2. Соблюдение сбалансированности питания применительно к объему и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности

основных пищевых веществ, которое изменяется в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям.

3. Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления.

4. Использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях.

5. Создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма (катехоламинов, простагландинов, кортикостероидов, циклических нуклеотидов и др.).

6. Разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами.

7. Включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт.

8. Индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

Планы применения восстановительных средств

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 ч в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1–1,5 ч в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20–30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 ч после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 ч. Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых – компенсаторное катание, которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30–40-минутная нагрузка в виде мало интенсивных упражнений. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке горнолыжников, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований и тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
 - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Питание

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

К гигиеническим средствам относятся: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания, витаминизация.

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Таблица 10

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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).

11.2. На учебно-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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; 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.

11.4. 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи-ки/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
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 3x10 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
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «киокушин»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «весовая категория»				
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 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	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 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода
и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокушин»**

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3x10 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	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта кюокушин (весовая категория)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве,

ознакомления их с техническим арсеналом киокусинкай, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки спортсменов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях СШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.)

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности — все это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний духовный и исторический опыт многих выдающихся подвижников данного направления физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля киокушин.

Киокушин как вид восточного единоборства в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надежных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы, овладение которыми требует длительной подготовки. В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанций позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Стремительное развитие и высокая популярность каратэ стиля киокусинкай, наблюдавшиеся в последние десятилетия XX века, связаны во многом с феноменальными достижениями его создателя — Масутацу Оямы. Название стиля «киокусинкай» является производным от «киоку» — конечность, предел; «син» — истина, реальность и «кай» — связь (собрание воедино). Следовательно, киокусинкай представляет собой не просто стиль единоборства в каратэ, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Школа Масутацу Оямы предусматривает эту духовно-этическую составляющую как важнейшую часть системы подготовки каратиста.

Создателю удалось обобщить достижения школ японского каратэ, его китайских аналогов и других видов восточных единоборств и на их основе создать современную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической, духовно-нравственной подготовки. Благодаря незаурядной личности Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внесших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и активной рекламе, стиль киокусинкай получил широчайшее распространение в мире. Ориентированный на реальный контакт с потенциальным противником, он стал стилем силового атлетического единоборства, предназначенным не для шоу, а для реальной борьбы; базовая техника и особый психологический настрой в этом единоборстве служат ключом к овладению искусством свободного боя, в котором преимущественное внимание уделяется технике защиты и предупреждения неблагоприятных последствий нападающих действий противника.

Однако в последнее время стало очевидным, что те методологические принципы, которые ранее успешно использовались спортсменами и тренерами, уже не отвечают условиям сегодняшнего дня. Возросли требования к надежности и стабильности технического мастерства, повысились интенсивность и объем тренировочных нагрузок, ужесточилась конкуренция на мировой арене. Все это обусловило актуальность фундаментального научного поиска, направленного на разработку новых теоретических положений, эффективных методических принципов и форм организации тренировок спортсменов высокого класса.

Обеспечение безопасности при занятиях.

К занятиям по киокушин допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по киокушин спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по киокушин должна быть подготовлены медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить происшествии администрации школы. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, отстраняются от тренировки, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

План-график расчета часов

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В таблицах представлены планы-графики расчета учебных часов занятий на всех этапах подготовки.

план-график распределения учебных часов для киокушин 1-го года обучения в группах начальной подготовки

Таблица 15

№	Виды Подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII I		
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	12	16	16	16	16	14	18	16	16	16	26	16	198
2	Участие в спортивных соревнованиях													-
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	4	9		8	93
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
5	Инструкторская практика													-
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4									5			9
Всего часов		26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26	312

план-график распределения учебных часов для киокушин 2-3 года обучения в группах начальной подготовки

Таблица 16

№	Виды Подготовки	Месяцы											Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII I		
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	16	22	19	22	22	16	23	22	17	19	34	30	262
2	Участие в спортивных соревнованиях			3			3				2			8
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		4	114
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3			12
5	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1					8
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6									6			12
Всего часов		35	35	35	35	35	32	36	35	35	35	34	34	416

План-график расчета учебных часов для 1-3 года обучения в учебно-тренировочных группах

Таблица 17

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	11	23	3	23	22		25	23	3	13	52	54	252
2	Участие в спортивных соревнованиях			20			20			20				60
3	Техническая подготовка	18	18	18	18	19	17	18	18	18	18			180
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			90
5	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
6	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12									12			24
Всего часов		52	52	52	52	52	48	54	52	52	52	52	54	624

План-график расчета учебных часов 4 года обучения в учебно-тренировочных группах

Таблица 18

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	12	14	4	26	24	2	26	24	6	11	60	60	269
2	Участие в спортивных соревнованиях		10	20			20			20				70
3	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			200
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14			140
5	Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3			21
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14									14			28
Всего часов		62	60	60	62	60	58	62	60	62	62	60	60	728

План-график расчета учебных часов 5 года обучения в учебно-тренировочных группах

Таблица 19

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	20	22	12	23	20	10	34	22	22	14	78	78	355
2	Участие в спортивных соревнованиях		10	20	9		20		10	10				79
3	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25			250
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			180
5	Инструкторская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9			36
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12				12					12			36
Всего часов		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

План-график расчета учебных часов для групп спортивного совершенствования

Таблица 20

№п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	19	39	17	17	17	6	19	37	17	37	88	51	364
2	Участие в спортивных соревнованиях			20	20	20	24	20						104
3	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26			260
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		32	232
5	Инструкторская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		5	35
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20					5			20				45
Всего часов		88	88	86	86	86	84	88	86	86	86	88	88	1040

план-график расчета учебных часов для групп высшего спортивного мастерства

Таблица 21

№п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
1	Общая физическая подготовка, физическая подготовка	2	27	27	27	2	25	29	27	23	3	104	94	390
2	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	14	10		5	125
3	Техническая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	26	22		5	245
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37			370
5	Инструкторская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
6	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25				25					28			78
Всего часов		104	104	104	104	104	102	106	104	104	104	104	104	1248

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
Требования по технической подготовке

Таблица 22

Этап	Год обучения	Выполнить требования на соотв. КЮ-ДАН	Требования по технической подготовке на конец учебного года. Ката:
НП	1-й год	11	Тайкиоку – 1, 2; Сокуги Тайкиоку – 1.
	2-й год	10-9	Тайкиоку – 3; Сокуги Тайкиоку – 2, 3.
	3-й год	8-7	Пинан – 1,2; Сокуги Тайкиоку – 4; Санчин.
ТГ	1-й год	6-5	Пинан – 3, 4; Янцу; Цуки-но-ката.
	2-й год	4	Пинан – 5; Тайкиоку – 1-3 Ура.
	3-й год	3	Пинан – 1 Ура; Сокуги Тайкиоку – 1-4 Ура; Гекусай – Дай; Бассай – Дай.
	4-й год	2	Пинан – 2-5 Ура; Тэншо; Гекусай – Шо.
	4-й год	1	Сайфа; Тэки – 1; Тайкиоку с шестом.
СС		1-Дан	Сэйенчин; Гарю
ВСМ		1-Дан	Сэйпай; Канку; Сусихо.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕХНИКЕ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Требования по технической подготовке групп НП первого года обучения.

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

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

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

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

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

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

КАТА Тайкиоку – 1, 2. Сокуги Тайкиоку – 1.

Сдать экзамен на белый пояс (11 кю).

Требования по технической подготовке групп НП второго года обучения.

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Кокутцу – дачи, Некоаши – дачи. Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Совершенствовать все изученные удары.

Сэйкен – цуки все уровни, Сэйкен – аго – учи, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – шита – цуки, Сэйкен – каге – цуки. Уракен – учи. Шуто – учи. Хиджи – учи. Изучить удары ладонью: Шотэй – учи.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары в прыжке: Тоби – мае – гери, Тоби – ёко – гери. Свой рост + 10 см.

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

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Связка стоек Дзенкутцу – дачи/Кокутцу – дачи. Связки блоки и удары разными руками. Однотипные движения двойные, тройные и более.

КАТА Тайкиоку – 3.

Сокуги Тайкиоку – 2,3.

Сдать экзамен на оранжевый пояс (10 – 9 кю).

Требования по технической подготовке групп НП третьего года обучения.

СТОЙКИ (ТАЧИКАТА). Какеаши – дачи.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи. Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую. Киба – дачи. Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса)

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА) Тетцуй – учи. Нукитэ – учи.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары в прыжке: свой рост + 15 см.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Шуто – маваши – укэ. Моротэ – укэ. Мае – маваши – укэ.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

КАТА Пинан – 1, 2. Сокуги Тайкиоку – 4. Санчин – но – ката.

Сдать экзамен на синий пояс (8 – 7 кю).

Требования по технической подготовке тренировочных групп первого года обучения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО).

Кайтэн идо (передвижения с вращением). Киба – дачи. Передвижение 45*

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА) Кокен – учи. Хайто – учи. Моротэ – цуки в разные уровни.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Тоби – уширо – гери. Тоби – уширо – маваши – гери. Удары в прыжке: свой рост + 20 см.

БЛОКИ (УКЭ ВАДЗА). Кокен – укэ. Хайто – укэ. Джуджи – укэ в разные уровни.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

КАТА Пинан – 3,4; Янцу; Цукино – ката; Сдать экзамен на желтый пояс (6 – 5 кю).

Требования по технической подготовке тренировочных групп второго года обучения.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ (ИДО). Передвижения в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ РУКАМИ (ЦУКИ ВАДЗА). Совершенствование всех изученных ударов и применение их в Кумитэ – но – камаэ.

УДАРЫ НОГАМИ (ГЕРИ ВАДЗА). Удары ногами в падении. Удары в прыжке: свой рост + 30 см.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ). Передвижения с вращением и выполнение одиночной техники.

КАТА Пинан – 5. Тайкиоку – 1, 2, 3 Ура.

Сдать экзамен на зеленый пояс (4 кю).

Требования по технической подготовке тренировочных групп третьего года обучения.

СВЯЗКИ (РЭНРАКУ).

Свободное передвижение в любой стойке, с выполнением любых блоков и ударов и их комбинаций.

КАТА Пинан – 1 Ура. Сокуги Тайкиоку – 1 – 4 Ура. Гекусай – дай. Бассай – дай.

Сдать экзамен на зеленый пояс (3 кю).

Требования по технической подготовке тренировочных групп четвертого пятого года обучения и групп спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

КАТА

УТГ 4 Пинан – 2 – 5 Ура. Тэншо. Гекусай – шо.

УТГ 5 Сайфа. Тэки – 1. Тайкиоку с шестом.

СС 1 Сэйенчин. Гарю.

СС 2 Сэйпай. Канку. Сусихо.

Этап начальной подготовки

Основные направления тренировки

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для киокусинкай.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 10-11 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в киокусинкай. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в киокусинкай и проводится отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

обучение технике киокусинкай;

- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий киокусинкай.

привитие стойкого интереса к занятиям киокусинкай.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты и др.);

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

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

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;

- равномерный;

- круговой;

- контрольный;

- соревновательный.

Особенности обучения.

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен

превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

-контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
 -упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость, в отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена. В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для

всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного каратиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

Таблица 23

№	Формы проведения	Победитель
1.	Проведение поединка по правилам сумо	+
2.	Красивое проведение ударов ногами	
3.	Считать в поединке только удары ногами (введение ничьей)	
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается спортсменом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6.	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю)	+
7.	Соревнования на проведение ударов в касание	
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Следует делать акцент на технику движений, а не силу удара. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники и тактики киокусинкай;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды. Годовой макроцикл, может строиться с двумя основными соревнованиями.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой

основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Этап углубленной тренировки (3-й, 4-й и 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Периоды и этапы подготовки каратистов 3-5 го годов обучения

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-1 – обще подготовительный этап (август, сентябрь);

Э-2 - специально-подготовительный этап (октябрь, ноябрь).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-3 - первый соревновательный этап (декабрь);

Э-4 - промежуточный этап (январь февраль);

Э-5 - второй соревновательный этап (март апрель май).

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Э-6 - переходно-восстановительный этап (июнь июль).

Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапах:

- совершенствование техники и тактики киокусинкай;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС, МС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки каратиста.

Выделены два подготовительных, два' соревновательных и переходный периоды.

В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы:

- 1) общий (базовый);
- 2) общий (развивающий);
- 3) специальный.

Во втором подготовительном:

- 1) общий (развивающий);

2) специальный.

В соревновательном периоде выделены следующие этапы:

- 1) этап развития спортивной формы;
- 2) этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы:

- 1) восстановительный;
- 2) переходно-подготовительный.

Физическая подготовка

Подвижные и спортивные игры.

В курсе обучения Киокушин каратэ подвижные и спортивные игры (в дальнейшем - игры) являются важной частью учебно-тренировочного процесса, особенно для младших категорий занимающихся. Они способствуют развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентации, формируют волю к победе и навыки взаимопомощи, улучшают реакцию и сообразительность, развивают координацию движений, совершенствуют рациональную спортивную технику и групповую тактику. Состязательный характер игр позволяет задействовать эмоциональный компонент деятельности каждого участника игры, благодаря которому спортсмены проявляют свои физические качества в большей степени, чем при выполнении одиночных упражнений. Особенно способствуют этому командные игры и эстафеты, в которых успех всей команды прямо зависит от вклада каждого ее члена. Победа команды поднимает настроение учеников, вселяет уверенность в собственных силах, укрепляет коллективизм и чувство взаимопомощи. При однообразном характере тренировки, выполнении повторяющихся тяжелых упражнений у учеников снижается работоспособность, появляется утомление, рассеивается внимание. В этом случае включение в занятие игр позволяет за счет изменения вида деятельности преодолеть накопившуюся усталость, вновь повысить работоспособность и внимание. Одни игры носят универсальный характер, другие способствуют избирательному развитию одного или нескольких качеств. Поэтому благодаря большому разнообразию игр тренер-преподаватель может регулировать вид и объем нагрузки исходя из задач конкретного тренировочного периода, а также в соответствии с возрастом и возможностями учеников. В отличие от подвижных спортивные игры имеют более точно установленные правила и требуют специального оборудования и расчерченных площадок, однако в условиях СШ Киокушин каратэ эти условия могут соблюдаться лишь отчасти или в общих чертах. Спортивные игры предпочтительнее проводить с учениками старших возрастов. Все коллективные игры подразделяются на два основных типа: командные и без разделения на команды («каждый за себя»). Разновидностью командных игр являются эстафеты. Парные и групповые взаимодействия в строгом смысле не являются играми, хотя, как правило, имеют соревновательный и часто игровой характер. Задания для них назначаются более специализированные и узконаправленные, чем в играх. Цель таких упражнений - не травмируя учеников и не прибегая к жесткой ударной технике привить им чувство дистанции, тонкое ощущение противника и его передвижений, выработать умение условно атаковать и защищаться, применяя быстрые и разнообразные перемещения, способствовать развитию силы, ловкости и выносливости, обучить умению одерживать победу несмотря на болевые и другие отвлекающие факторы. Парные и групповые взаимодействия за редкими исключениями не включают в себя ударную технику каратэ, наносимую в контакт, и этим принципиально отличаются от условно-ролевых и свободных спаррингов, однако они приучают ученика к бескомпромиссному противоборству с соперником и служат отличным средством для подведения к жесткому кумитэ. Отдельным разделом выделены упражнения с поясами, включающие задания на развитие прыгучести, улучшение реакции, совершенствование техники ударов и защит.

Командные подвижные игры

Регби на коленях. Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

«Грубый»баскетбол.

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Захват мячей.

Игроки 1-й команды выстраиваются в шеренгу, у каждого в руках набивной мяч. Игроки 2-й команды в течение заданного времени должны отобрать все мячи у игроков 1-й команды, донести их до своей «базы», находящейся на расстоянии 5-10 м, и приземлить их на нее. Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Прорыв обороны.

Игроки 1-й команды выстраиваются вокруг своей «базы» и защищают ее. Игроки 2-й команды, держащие в руках набивные мячи, должны в течение заданного времени прорвать оборону 1-й команды и приземлить мячи на «базу». Приземленный на «базу» мяч трогать запрещается. Игроки 2-й команды не имеют права забрасывать мячи на «базу», их можно только устанавливать руками. В ходе борьбы защитникам разрешается отбирать мячи у нападающих и отбрасывать их как можно дальше от «базы». Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Передача мячей по колоннам.

Две или более команд выстраиваются в колонны. В руках у первых игроков каждой команды по мячу. По сигналу они начинают передавать его сзади стоящим игрокам над головой или между ногами. После того, как первый игрок передал мяч, он бежит и встает в «хвост» своей колонны и т.д. Побеждает команда, первой достигшая финишной линии.

Перетягивание каната.

Участники двух команд берутся за прочный канат с двух сторон. На середине каната укрепляется ленточка. На равных расстояниях от середины каната на полу чертятся 2 поперечные линии. По сигналу начинается перетягивание каната. Побеждает команда, первой подтянувшая ленточку до своей линии.

Переталкивание шеренгами.

Две цепи противников выстраиваются друг напротив друга внутри очерченной площадки. В каждой команде игроки сцепляются локтями с соседями справа и слева, кисти рук устанавливают в «замок» на животе. По сигналу каждая цепь стремится вытеснить другую за границы установленной территории. При разрыве сцепки рук в какой-либо команде ей засчитывается поражение. Побеждает команда, полностью вытеснившая другую команду за пределы площадки.

Слоны.

Игроки 1-й команды выстраиваются друг за другом, наклоняются вперед и обхватывают друг друга за бедра. Игроки 2-й команды с разбега запрыгивают на «слона» и пытаются удержаться на нем. Если какой-либо игрок 2-й команды не удержался на «слоне», он выбывает из игры. После того, как все игроки 2-й команды закончат запрыгивание, «слон» должен довести их до черты, находящейся на заданном расстоянии. Если участники 1-й команды («слон») не справились с заданием, например, расцепили захваты или упали на ковер, им засчитывается поражение. Затем команды меняются ролями. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

Боевые слоны.

Участники двух команд образуют «слонов» с «наездниками». Задача - стащить «наездников» другой команды на пол. Проигрывает команда, первой лишившаяся всех своих «наездников», или та, «слон» которой развалился. «Слонам» принимать участие в борьбе запрещается. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Купцы и пираты.

Играют в борцовском зале или используют 6-8 матов, уложенных на полу внахлестку в форме большого квадрата. Игроки 1-й команды («купцы») занимают исходное положение в одной половине зала (или заходят на маты), сцепляясь друг с другом любыми способами (обхваты и зацепы руками и ногами), по желанию они могут лечь на пол (маты). В течение заданного времени игроки 2-й команды («пираты») должны перенести всех игроков 1-й команды на другую половину зала (или перенести с матов на пол). При этом они могут разрывать захваты и переносить противников по одному или целыми группами. Участникам обеих команд разрешены любые борцовские действия, кроме бросков, болевых и удушающих приемов. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Футбол теннисным мячом.

Игра ведется без вратарей на небольшой площадке, играют босиком. Команды состоят из 4-5 игроков. Используется теннисный, резиновый или пластиковый мяч диаметром 6-10 см.

Командные эстафеты

Простые беговые эстафеты.

Участники делятся на команды по 5-10 человек. Задача - добежать до обозначенного поворотного пункта, обогнуть его и вернуться обратно, прикоснувшись ладонью к ладони следующего члена команды, после чего тот начинает бег и т. д. Во всех эстафетах побеждает команда, финишировавшая первой, а проигрывает финишировавшая последней.

Варианты:

- каждый участник пробегает свою дистанцию не один, а два, три раза (челночный бег);
- участники пробегают дистанцию с каким-либо предметом в руках (эстафетная палочка, теннисный мяч, боксерская лапа), на финише передавая его следующему участнику;
- бег выполняется не по прямой линии, а по усложненной траектории, например, по квадрату;
- эстафета выполняется вверх-вниз по лестнице, по холму, по пересеченной местности (с буграми, кочками, канавами, ямами), в лесу между деревьями, по колену в воде (на реке).

Беговые эстафеты с заданиями.

В этих эстафетах участники, выполняя различные задания, помимо быстроты должны продемонстрировать ловкость, силу, координацию, чувство баланса.

Варианты:

-в руке участника ракетка для настольного тенниса, на которой во время движения он должен удерживать теннисный шарик. При каждом падении шарика участник отжимается от пола 1-2 раза, после чего продолжает бег;

То же, но необходимо непрерывно подбивать шарик ракеткой снизу, на определенных рубежах дистанции или на поворотном пункте участники выполняют оговоренные физические упражнения: отжимания, приседания, подъемы корпуса сидя, бросок камня или набивного мяча в цель и т. п. , дистанция пробегается при перепрыгивании через скакалку.

На вытянутых руках держать 2 набивных мяча. При падении одного или обоих мячей отжаться от пола 2 раза.

Бежать, положив на голову боксерскую лапу, руками не помогать. При падении лапы - отжимания.

Вести ногами футбольный мяч.

Вести ногами теннисный мяч.

Вести баскетбольный мяч одной рукой или чередуя руки, к) То же, но вести теннисный мяч. л) Во время бега участники перепрыгивают через препятствия, например, поставленные поперек направления движения гимнастические скамейки.

На поворотном пункте необходимо выполнить 5-10 оговоренных ударов в воздух или по макиваре, на поворотном пункте необходимо собрать разбросанные предметы.

-второй участник команды снова разбрасывает их, третий собирает и т.д.;

-на бегу гимнастической палкой гнать перед собой теннисный мяч;

-на поворотном пункте выполняется кихон-ката на какой-либо кю или Тайкёку;

туристическая эстафета.

Эстафеты с особыми видами перемещений

В этих эстафетах задание по особому виду перемещений может выполняться как на протяжении всей дистанции, так и только до поворотного пункта (в этом случае вторая половина дистанции преодолевается бегом). Возможно комбинирование: до поворотного пункта выполняется одно задание, после него - другое.

Варианты:

- а) Перемещение ползком (на животе, на спине)
- б) Перемещение прыжками на корточках (можно выполнять сразу всей командой, при этом каждый держится руками за пояс переднего партнера).
- в) Перемещение «гусиным» шагом (также возможно групповое выполнение).
- г) Перемещение переворотом «солнце».
- д) Бег спиной.
- е) Перемещение «дриблингом» (подскоками в упоре на ладонях).
- ж) Перемещение прыжками во фронтальной кибя-дате.
- з) Перемещение кувырками (через голову, через плечо, спиной вперед).
- и) Перемещение прыжками на одной ноге.
- к) Перемещение прыжками с зажатым между ног мячом,
- л) Бег на четвереньках,
- м) Перемещение «тараканом» (в упоре сидя),
- и) Катиться боком, руки над головой.
- о) Прыжки в длину из приседа толчком двух ног, руки за спиной,
- п) Прыжки со связанными ногами.
- р) Проползание под шеренгой партнеров, стоящих на гимнастическом мосту.
- с) Пробегание по животам лежащих на спине вплотную друг к другу партнеров.
- т) Перемещение на ладонях за счет проноса таза с подогнутыми ногами между опирающихся на пол рук. Касание пола ступнями запрещается.
- у) Перемещение всей колонны «иноходью». Партнеры стоят вплотную друг за другом, каждый обнимает переднего партнера за талию. Во время движения все одновременно шагают только левыми, затем только правыми ногами и т. д.

Эстафеты с преодолением дистанции сразу двумя членами команды

В этом виде эстафет количество участников каждой команды должно быть четным. Все участники делятся на пары, в составе которых они и преодолевают дистанцию. Достигнув поворотного пункта, члены пары меняются ролями. Когда дистанцию заканчивает первая пара, начинает движение заранее подготовившаяся вторая пара и т. д.

Варианты:

- а) Переноска партнера на спине.
- б) Переноска партнера на руках.
- в) Ходьба на ладонях, кулаках, пальцах, запястьях, локтях. Партнер сзади держит за ноги.
- г) Прыжки на двух ладонях (вперед, назад, боком). Партнер сзади держит за ноги.
- д) Парные кувырки в положении «голова к ногам». Выполнять на матах.
- е) Перемещение «паук с паучонком». Один партнер находится на четвереньках, другой подтягивается к нему снизу, обхватывая ногами спину, а руками держась за пояс на поясице.
- ж) Партнеры бегут, держась за руки. Этот вариант можно выполнять не только парами, но и в тройках, четвёрках.
- з) Партнеры связаны веревкой (поясом) в положении «спина к спине»,
- и) Партнеры находятся лицом друг к другу, руки за спиной. Между их животами помещается мяч. Они должны перемещаться, не позволяя мячу упасть на пол, при этом помогать себе руками запрещается. При падении мяча оба участника отжимаются от пола.
- к) Партнеры находятся спинами друг к другу, руки на животе или скрещены на груди. Они должны перемещаться, удерживая мяч между поясицами или затылками, не помогая руками. При падении мяча отжимания от пола.
- л) Ракетками для настольного тенниса партнеры на бегу перепасовывают друг другу шарик. При его падении - отжимания от пола.
- м) Вариант в тройках. Двое партнёров несут третьего определённым способом, например, за руки и за ноги, усадив на сцепленные запястья, приподняв снизу за плечи или согнутые локти и т. п.

Игры без деления на команды

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сблизиться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотянуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;

- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с стороны, нечетные - с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки. По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на

одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять ячеек в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть. Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Подвижное кольцо

Толстая веревка длиной 6-10 м прочным узлом связывается в кольцо, внутри которого равномерно по его окружности располагаются 3-4 игрока лицом наружу, веревку они удерживают на высоте груди. Перед каждым игроком с наружной стороны веревочного кольца на полу в 1,5-2 м находится боксерская лапа. По сигналу игроки одновременно начинают перетягивать кольцо каждый в свою сторону, стараясь дотянуться до лапы. Выигрывает участник, первым коснувшийся ногой своей боксерской лапы.

Вариант: участники находятся лицом внутрь кольца и растягивают его своими спинами.

Салочки

Играют на ограниченной площадке. Водящий должен догнать любого игрока и коснуться его рукой, после чего тот становится водящим и т. д. Осаливать можно не только рукой, но и сложенным вчетверо поясом. Через 1-2 мин. игра останавливается. Тот, кто в этот момент был водящим, должен отжаться от пола 10 раз.

Варианты:

- а) Игроки перемещаются бегом.
- б) Игроки перемещаются скачками на одной ноге.
- в) Каждый «осаленный» присоединяется к водящему, беря его за руку. Постепенно образуется «цепочка» водящих, удлиняющаяся с каждым «осаленным». В этом случае игра ведется до тех пор, пока не будет пойман последний игрок.

Завладеть предметом

8-10 участников выстраиваются на старте в одном конце спортивного зала. В другом конце на полу раскладываются предметы (мячи, боксерские лапы и т. п.) в количестве, на один меньше, чем число участников. По команде участники должны преодолеть дистанцию и завладеть каждый одним предметом. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. Затем игра повторяется до тех пор, пока два участника не будут состязаться за один предмет. Таким образом, определяется самый быстрый и ловкий игрок.

Вариант: все участники находятся за пределами большого круга, в центре которого укладываются предметы.

Втянуть в круг

Участники становятся вокруг начерченного на полу круга диаметром 2-3 м и берутся за руки. Количество участников первоначально должно быть не менее 20-30 человек. По команде каждый игрок старается втянуть своих соседей справа или слева внутрь круга, оставаясь при этом за его пределами. Каждый игрок, коснувшийся ногой пола внутри запретного круга или не удержавший захват рук, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не окружают круг вплотную. Вариант: 6-7 игроков образуют круг, взявшись за руки. В центре на пол кладется боксерская лапа. По команде каждый игрок стремится втянуть соседа справа или слева внутрь так, чтобы тот коснулся ногой лапы. Коснувшийся лапы выбывает из игры. Игра продолжается до определения абсолютного победителя.

Раскручивание веревки

Играющие располагаются по периметру круга лицом внутрь. Водящий находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

Конный бой

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

Скоростные состязания

По сигналу все участники начинают с максимальной частотой выполнять какое-либо задание, например, прыжки через скакалку, удары по макиваре, перепрыгивание через скамейку, выпрыгивание из приседа вверх, бег на месте и т. п. Задание выполняется в течение 10, 20, 30 или 60 сек. Побеждает участник, выполнивший заданное движение наибольшее количество раз.

Сильная кисть

Варианты:

а) Каждый участник держит в одной руке развернутый газетный лист. По сигналу все начинают комкать листы кистью руки, не помогая другой рукой. Побеждает игрок, первым скомкавший газету так, чтобы она полностью умещалась в кулаке и не была видна снаружи.

б) Каждый участник держит в одной руке газетный лист. По сигналу участники начинают отрывать от газеты мелкие кусочки, не помогая другой рукой. Побеждает игрок, оторвавший от своей газеты наибольшее количество кусочков в заданное время.

Накручивание шнура

Используется деревянная палка диаметром 4-6 см, в центре которой укрепляется тонкий прочный капроновый шнур длиной не менее 1,5 м. На другом конце шнура привязывается груз (гантель, диск от штанги, камень). Участники, стоя на возвышении, по очереди двумя руками вращают палку, наматывая на нее шнур до полного подъема груза, затем, вращая палку в обратном направлении, опускают груз, и так несколько раз подряд. Побеждает участник, закончивший свой подход первым. Запрещается наклоняться, выполнять опускание груза за счет расслабления кистей.

Варианты:

- а) может устанавливаться различное количество циклов подъемов-опусканий;
- б) побеждает участник, осуществивший наибольшее количество циклов в режиме «непрерывно до отказа» или за определенное время, например, за 2-3 мин.;
- в) при выполнении упражнения руки могут удерживаться как внизу, так и перед собой в горизонтальном положении;
- г) участники встают на возвышения различной высоты, за счет чего изменяется длина накручивания шнура.

Самый терпеливый

Задача каждого участника - как можно дольше удержать заданную статическую позу или как можно дольше выполнять (без пауз) определенную динамическую работу. Участник, прекративший выполнение упражнения, выбывает из игры и выходит из строя. Побеждает самый терпеливый и выносливый спортсмен, продержавшийся дольше всех.

Варианты:

- а) отжимания на кулаках под счет тренера-преподавателя;
- б) удержание положения «гимнастический мост»;
- в) удержание положения «борцовский мост»; г) выполнение «дриблинга» (подскоки в упоре на ладонях), предпочтительно выполнять на матах;
- д) удержание положения «упор от пола на кулаках», «упор от пола на одном кулаке»;
- е) удержание низкой стойки (киба-дати, дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати) с грузом в руках;
- ж) удержание положения шпагата;
- з) нанесение под счёт тренера-преподавателя высоких ударов ногами по лапе (например, маваси-гэри, усиро маваси-гэри).

Удержать пакет в воздухе

Задача игроков - с помощью высоких ударов ногами удерживать в воздухе подброшенный полиэтиленовый пакет. При достаточной подготовленности выполнять в виде соревнования:

- а) кто дольше всех не даст пакету упасть на землю;

б) кто нанесет больше всех ударов по пакету за установленное время.

Удары по подвешенному предмету

Перед каждым участником находится партнер, который стоит на гимнастической скамейке и держит перед собой на вытянутой руке пояс с завязанным на конце узлом или теннисный мяч на шнуре. Задача участников - нанести как можно больше высоких ударов ногами по подвешенному предмету.

Скоростные состязания в шеренгах

Участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, каждый участник напротив своего противника. По сигналу тренера-преподавателя (который может подавать и ложные сигналы) все начинают выполнять «на скорость» удары в воздух по заданию. В каждой паре партнер, закончивший упражнение последним, должен отжаться от пола, выполнить приседания или подъемы корпуса (по 10 раз). Обычно выполняется по 5-10 повторений заданного удара или комбинации в зависимости от сложности. После каждого цикла участники одной шеренги остаются на месте, а участники другой передвигаются на одно место вправо или влево, выбывающий участник перебегает на другой край шеренги. За счет этого происходит смена партнеров. В том случае, если оба участника какой-либо пары заканчивают упражнение одновременно, они оба должны отжаться по 5 раз - таким образом они наказываются за ничейный результат.

Варианты:

- а) удары руками: ой-цукн, гяку-цукн, сита-цуки;
- б) удары ногами: хидза-гэри, маэ-кэагэ, маэ-гэри, маваси-гэри дзёдан, усиро маваси-гэри;
- в) серии из 2-3 ударов: руками, ногами, руками и ногами;
- г) кихон-ката.

Удары руками и ногами могут выполняться как повторные (одной рукой или ногой), так и поочередные (со сменой руки или ноги на каждый удар).

Передай удар

Участники в количестве 3-5 человек становятся в круг. По сигналу один из них наносит (без контакта) заранее оговоренный удар своему соседу справа или слева, тот как можно быстрее «передает» удар следующему участнику или обратно и т. д. Таким образом происходит непрерывная «перегонка» удара по кругу. Замешкавшийся участник должен отжаться от пола 5 раз, после чего вновь вступает в игру. Продолжительность игры - 2-3 мин. Более сложным вариантом игры является такой, в котором участник, на которого направлен удар, сначала должен «защититься» от него, а затем передавать удар дальше.

Другие варианты:

- а) Удар передается не только соседу справа или слева, но и любому участнику, стоящему напротив (при количестве игроков больше трех).
- б) Участники выполняют не одиночные удары, а оговоренные несложные комбинации из 2-3 ударов.
- в) Участники выполняют одиночные удары, но не оговоренные, а произвольные.
- г) Удары наносятся в реальный контакт (только для хорошо подготовленных спортсменов).

Во всех вариантах игры главным требованием является скорость передачи удара следующему участнику и быстрота реакции. Все удары должны выполняться технически правильно, с прикрытием головы руками, выпрямленной спиной, вкручиванием тазового пояса.

Рекомендуемые удары:

- а) руками: гяку-цуки, сита-цуки, уракэн сёмэн-ути, тэтцуи ороси-ути, сюто ёко ганмэн-ути;
- б) ногами: маэ-гэри (2 уровня), маваси-гэри (3 уровня), ёко-гэри (2 уровня), какэ-гэри (2 уровня), ороси какато-гэри (ути и сото), тоби маэ-гэри.

Быстрый ответ. Вариант 1

Тренер находится перед группой, построенной в ряды, и выбирает такое место, чтобы его видел каждый ученик. Тренер-преподаватель начинает с небольшими интервалами наносить в воздух различные одиночные удары. Перед учениками ставится одна из следующих задач:

- а) скопировать удар тренера-преподавателя;
- б) выполнить защиту блоком;
- в) выполнить защиту сайд-степом;
- г) выполнить защиту и контратаку.

Ученики должны быстро реагировать на каждый удар тренера-преподавателя и выполнять ответные действия как можно быстрее.

Быстрый ответ. Вариант 2.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но теперь ученики на удар тренера рукой отвечают ударом ногой, а на удар ногой отвечают ударом рукой, причем удары подобраны по принципу сходства траектории.

Таблица 24

Удар тренера-преподавателя	Ответ учеников	
Цуки	Маэ-гэри	
Маэ-гэри	Цуки	
Сита-цуки	Хидза-гэри	
Хидза-гэри	Сита-цуки	
Какэ-цукн	Маваси-гэри	
Маваси-гэри	Какэ-цуки	
Тэтцуи ороси-утн	Ороси какато-гэри	
Ороси какато-гэри	Тэтцуи ороси-ути	
Дзюн-цуки	Еко-гэри	
Еко-гэри	Дзюн-цуки	
Тэтцуи ёко-ути с разворотом через спину	Усиро маваси-гэри	

Эта таблица может быть дополнена и другими сочетаниями ударов, например, дзёдан агэ-цуки - маэ-кэагэ и т. п.

Для развития вестибулярного аппарата

Принцип построения таких игр заключается в том, что сначала ученики должны в течение 10-20с разбалансировать свой вестибулярный аппарат, а затем как можно быстрее восстановить его функции волевым усилием.

Для разбалансировки применяются:

- а) быстрые вращения на месте с открытыми или закрытыми глазами в вариантах:
 - стоя прямо;
 - стоя прямо, голова откинута назад;
 - стоя прямо, голова наклонена к плечу;
 - корпус наклонён вперёд; .
 - корпус наклонён в сторону.
- б) быстрые круговые раскручивания корпуса с открытыми или закрытыми глазами, стоя на месте;
- в) последовательные быстрые кувырки вперёд или назад;
- г) прыжки на двух ногах с поворотами на 180° или 360° в одну сторону;
- д) быстрые перекачивания вокруг продольной оси тела из положения лёжа на полу, руки над головой.

После выполнения этих движений ученики должны резко остановиться по сигналу тренера и немедленно выполнить следующие действия:

- а) встать на ширине плеч, свести ноги вместе на 6, 4 или 2 счёта и стоять с закрытыми глазами до полного прекращения иллюзий вращения;
- б) пройти 5-6 м по прямой линии с открытыми или закрытыми глазами;

- в) встать на ширине плеч и медленно коснуться кончика носа указательным пальцем;
- г) зафиксировать положение равновесия в позе Ромберга;
- д) зафиксировать положение равновесия на одной ноге с наклоном корпуса вперёд («ласточка»);
- е) зафиксировать положение равновесия на одной ноге с наклоном корпуса в сторону.
- ж) начать салочки с партнёром;
- з) нанести 2 удара по лапам на точность;
- и) выполнить бой с тенью.

Учись защищаться

В этой игре один участник находится в боевой стойке и последовательно блокирует удары набегающих на него друг за другом спортсменов (4-5 человек). Через 1 мин. на место защищающегося становится следующий спортсмен и т. д. Удары наносятся не в полную силу. По заданию тренера все нападающие наносят один и тот же удар или каждый из них может наносить любой удар.

В другом варианте игры участники, наносящие удары, располагаются по окружности, а защитник движется внутри круга, переходя от одного нападающего к другому, и блокирует их удары.

Игры в спортивном лагере

Во время пребывания в летних спортивных лагерях для подростков рекомендуются (кроме перечисленных выше) следующие игры:

- «вышибалы»;
- «картошка»;
- метание дротика с тряпкой на поле и бег за ним;
- метание шишек группой ребят в одного, который должен уклоняться;
- метание камней на дальность;
- сталкивание партнера с бревна;
- салочки между деревьями.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Рекомендуется проведение соревнований по таким массовым спортивным играм, как баскетбол, стритбол (баскетбол на одно кольцо), мини-футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис и другим, правила которых общеизвестны и понятны детям и подросткам. Материальная база СШ Киокушин каратэ позволяет играть почти во все из них круглогодично. Играть лучше по упрощенным правилам, но с сохранением основных принципов каждой игры.

ПАРНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Большинство нижеприведенных упражнений выполняется в парах, но некоторые из них можно выполнять втроем, например, салочки ногами. Ряд упражнений выполняется только втроем по принципу «двое против одного». Все задания скомпонованы по видам: салочки, перемещения, бой на расстоянии, борьба, набивание тела.

Главная особенность упражнений - действия одного партнера напрямую зависят от действий другого. Партнеры либо определенным образом реагируют на перемещения друг друга, либо находятся в постоянном противоборстве, стремясь одержать победу. Поэтому в данный раздел не входят парные и групповые упражнения, в которых партнеры не противодействуют, а помогают друг другу. Определенное исключение составляют задания по набиванию тела, где элемент соперничества, как правило, не присутствует.

Салочки

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;
- каждый выполняет индивидуальное задание;
- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бедер);
- один только нападает, другой защищается;
- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;
- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:
 - а) коснуться макушки пальцами;
 - б) коснуться ушей пальцами;
 - в) коснуться лба основанием ладони;
 - г) коснуться плеч пальцами;
 - д) коснуться локтей пальцами;
 - е) коснуться груди ладонью;
 - ж) коснуться области нижних ребер ладонью;
 - з) коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами; и) коснуться позвоночника пальцами;
 - к) коснуться затылка пальцами;
 - л) выполнить захват и резкий рывок за шею;
 - м) наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
 - н) выполнить подсечку;
 - о) в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
 - п) задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
 - р) задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках («сэй-дза»);
 - с) задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях; т) задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
 - у) задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи, выполняемые при взаимном захвате кистей одноимённых рук в «замок».

Перемещения

Парные упражнения на перемещение являются важнейшим элементом в курсе обучения каратэ и позволяют перейти от выполнения ударной техники на месте к способам ее тактического применения в реальном бою, а также учат спортсмена защищаться не только блоками, но и уходами. Упражнения на перемещения выполняются быстро, предельно собранно, с полной мобилизацией двигательной реакции. Рекомендуется частая смена партнеров, а также включение в упражнение вестибулярных помех -вращений, кувырков. Основной вид упражнений - «зеркало», когда один из партнеров является ведущим и определяет направление и скорость движения, а другой, играя роль «отражения», стремится мгновенно дублировать перемещения первого партнера, следуя за ним, как тень, не допуская при этом сокращения или увеличения дистанции.

Парные перемещения выполняются в трех основных режимах:

- 1) без контакта между партнерами, но с сохранением заданной дистанции: дальней (~ 100 см), средней (~ 60 см), ближней (~ 30-40 см);
- 2) с контактом кончиками пальцев без нажима, в том числе с закрытыми глазами;
- 3) первый партнер держит макивару, по которой второй партнер при малейшей возможности наносит оговоренные или любые удары, не переставая при этом перемещаться.

Варианты:

- а) «Зеркало» с перемещениями вперед-назад без вращений;

- б) «Зеркало» с перемещениями вправо-влево без вращений;
- в) «Зеркало» с перемещениями по 4 направлениям (вперед-назад, вправо-влево) без вращений;
- г) «Зеркало» без перемещений ведущего партнера, но с его поворотами в любую сторону на любой угол, стоя на месте. Второй партнер при этом перемещается по кругу вокруг первого.;
- д) «Зеркало» с произвольными перемещениями и поворотами;
- е) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает прямые удары ногами и руками. 2-й партнер, находясь на заданной дистанции, защищается без блоков челночными перемещениями (назад-вперед) или сайд-степами.;
- ж) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает круговые удары руками и ногами. 2-й партнер, находясь на заданной дистанции, защищается без блоков сайд-степами или круговыми уходами, не разрывая дистанцию.;
- з) Партнеры свободно движутся. 1-й партнер обозначает любые удары руками и ногами. 2-й партнер защищается перемещениями без блоков, по возможности без увеличения дистанции.;
- и) Двое игроков, согласованно перемещаясь, стараются взять третьего в «тиски», обходя его с разных сторон. Третий участник, препятствуя охвату, старается занять такое положение, чтобы оба его преследователя оказались перед ним, причем один закрывал бы другого.;
- к) 1-й партнер, «подрезая углы» 2-му, стремится не выпустить его из угла площадки;
- л) 1-й партнер, выполняя резкие рывки вправо и влево, стремится забежать за спину 2-го партнера, препятствующего этому;
- м) 1-й партнер становится в 1 м от подвешенного мешка и «защищает» его. 2-й партнер в течение 10 сек должен забежать за 1-го и коснуться мешка рукой или ногой.;
- н) 1-й партнер становится в 1 м от положенной на пол боксерской лапы и «защищает» ее. 2-й партнер в течение 10 сек должен забежать за 1-го и наступить на лапу ногой.

Бой на расстоянии

1. Партнёры находятся на расстоянии 10-15 м друг от друга и имитируют боевые действия, периодически сближаясь на один шаг по команде тренера, до тех пор, пока расстояние между ними не сократится до минимума.

Варианты:

- а) один нападает, другой защищается; б) один нападает, другой защищается и контратакует;
- в) один нападает, другой проводит встречные удары;
- г) обоюдный бой.

2. Партнёры на расстоянии 10-15 м. Один бросает другому теннисный мяч или пояс, связанный узлом. Второй партнёр перед тем, как поймать мяч, наносит удар ногой в воздух. После этого партнёр сближаются на один шаг. Второй партнёр бросает мяч первому и т. д. Упражнение продолжается до тех пор, пока расстояние не сократится до минимума.

Борьба

Внимание! Во время борьбы соблюдать осторожность! Работать только под наблюдением тренера-преподавателя!

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только под контролем тренера-преподавателя! Возраст учащихся не менее 14 лет.

Борцовские упражнения имеют ярко выраженный соревновательный характер. Их ценность в том, что каждый участник должен проявлять максимальную волю к победе, а это очень важно в единоборствах. Борьба интенсивно развивает силу и силовую выносливость, приучает терпеть боль и находить путь к победе в самых тяжелых ситуациях.

Варианты:

1. В положении стоя противники сцепляются пальцами рук. Задача - за счет силы кистей принудить противника опуститься на колени.
2. В положении стоя противники зацепляются согнутыми запястьями одноименных рук, кулаки сжаты. Задача - за счет резких надёргиваний притягивать запястье противника к своей груди.
3. В положении стоя противники накладывают ладони на плечи друг друга. По сигналу они начинают взаимное переталкивание.
4. В положении стоя противники накладывают левые ладони на левое плечо друг друга, а правыми кистями сцепляются в «замок». По сигналу начинается взаимное переталкивание. Затем упражнение повторяется в противоположном захвате.
5. Борьба руками (армрестлинг): в положении лежа на животе лицом друг к другу, в положении полуприседа с упором локтя в колено.
6. Натаскивание зацепом согнутых пальцев одноименных рук: мизинцев, безымянных, средних, указательных.
7. Противники садятся на параллельные скамьи лицом друг к другу, колени одного из них находятся между коленями другого. По сигналу первый начинает разводиться бедра, а второй - сжимать.
8. Натаскивание зацепом кистей одноименных рук.
9. Натаскивание захватом за пояс: одноименными руками, обеими руками.
10. Натаскивание захватом за шею: одноименными руками, обеими руками.
11. Каждый участник стремится обхватить своего противника обеими руками, приподнять и вынести за обозначенную черту.
11. Участники выполняют взаимный кольцевой обхват друг друга за корпус обеими руками, при этом у каждого из них одна рука находится снаружи, а другая внутри обхвата. Побеждает тот, кто за установленное время большее число раз оторвал своего противника от земли.
12. Каждый участник должен отобрать у своего противника какой-либо предмет (например, набивной или теннисный мяч), не отдавая свой. Побеждает участник, первым поднявший над головой двумя руками отобранный предмет.
13. Двое противников находятся внутри веревочного кольца, удерживая его на высоте груди. По сигналу они начинают тянуть кольцо в противоположные стороны. Выигрывает участник, первым вышедший за границы установленной зоны.
14. Участники становятся друг напротив друга, зажав под мышками длинный шест, с противоположных сторон. По сигналу они начинают выталкивать друг друга за пределы очерченного круга.
15. То же, но используются два шеста, зажатые под мышками справа и слева.
16. Участники становятся спиной друг к другу, удерживая двумя руками над головой шест или веревку. По сигналу каждый стремится первым выйти за пределы очерченного круга.
17. В положении стоя противники стремятся вырвать друг у друга из рук палку или короткую веревку (пояс).
18. В положении стоя, противники любыми способами стремятся вывести друг друга из равновесия, применяя толчки, рывки, захваты, дёргания, натаскивания, раскачивания, скрутки, теснения, искусственные «проваливания» и т. п.
19. «Петушинный бой»: перемещаясь скачками на одной ноге, каждый стремится сбить другого ударом плеча в корпус. Руки находятся за спиной.
20. Находясь в приседе, противники стремятся вывести друг друга из равновесия толчками ладоней в плечи.
21. Противники сидят на полу друг напротив друга, упершись стопами и держась двумя руками за короткую палку или сложенный вчетверо пояс. Задача - резкими рывками приподнимать противника от пола.

22. Стоя спиной друг к другу, сцепиться локтями. Наклоняясь вперед, отрывать противника, от земли. Вариант: противники держатся обеими руками за палку над головой.
23. Первый партнер, прижав руки к корпусу, с разбега набегаёт на второго, который должен согнутыми руками выполнить амортизирование, оставаясь на месте.
24. Находясь в борцовской стойке, противники стараются провести друг другу бросок на спину захватом двух коленей.
25. Переталкивание в положении спина к спине: стоя, сидя на полу. Руки скрещены на груди.
26. То же, с зацепом локтями.
27. Стоя на коленях, руки за спиной, переталкивание грудью.
28. То же, руки выпрямлены в стороны, ладонь в ладонь.
29. Переталкивание боками в положении стоя на коленях, руки опираются на пол. Варианты: голова к голове, голова к ногам.
30. Партнеры лежат на животах лицом друг к другу, держась руками за сложенный пояс или короткую палку. Натаскивание на себя, пытаюсь отползти назад.
31. Противники сидят на полу спина к спине, сцепившись локтями, каждый пытается согнуть корпус вперед, отрывая противника от пола.
32. Из того же исходного положения каждый пытается наклониться вправо (влево).
33. Лежа на спине, уворачиваться и отбиваться руками и ногами от забегающего с разных сторон противника, который стремится нанести удар кулаком в живот.
34. По сигналу один участник начинает быстро уползать на коленях с опорой руками о пол. Другой партнер догоняет и удерживает его, применяя удержания, болевые и удушающие приёмы. Задача первого партнёра — преодолеть определённое расстояние в заданное время.
35. Первый партнер лежит на спине, захватив рукой кимоно на груди. Второй партнер садится сбоку от него и устанавливает свои ноги поверх лежащего, а предплечьями выполняет зацеп руки противника под локтевым сгибом. Задача второго партнера - тяговыми и рывковыми воздействиями разогнуть руку лежащего и сорвать захват кимоно; задача первого - удержать захват. Запрещается воздействовать на пальцы и кисть руки, удерживающей захват.
36. Противники садятся друг напротив друга. Каждый берет правую (левую) ногу другого под мышку для выполнения ущемления ахиллова сухожилия. По сигналу оба начинают ущемление. Проигрывает участник, первым не выдержавший боли и подавший знак о прекращении борьбы. Возможно выполнение этого упражнения втроем, в этом случае участники располагаются по треугольнику.
37. Стоя на коленях с упором ладонями в пол, выполнять переталкивание головами (верхней частью лба). Между головами проложить сложенное кимоно.
38. Борьба в партере в течение 2-3 мин. За удержание на лопатках дается 1 очко, за болевой прием 5 очков, за удушающий прием 5 очков.
39. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать за спиной руки (запястья) третьего с помощью пояса, уложив его лицом вниз.
40. Два участника должны в течение 2-3 мин. связать ноги третьего с помощью пояса (в области щиколоток).
41. За 2-3 мин, первый участник должен отобрать у второго пояс, скрученный в «колобок» (за счет узлов).
42. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз оторвать его от ковра, приподнимая его таким образом, чтобы тот не касался ковра ни одной точкой тела. Вариант: двое поднимают третьего.
43. Первый участник лежит ничком. За 2-3 мин., второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на спину.

44. Первый участник лежит на спине. За 2-3 мин. второй участник должен максимальное количество раз перевернуть его на живот.

45. Первый участник выполняет удушающий захват шеи второго участника, которому необходимо освободиться за 10-15 сек.

46. Два участника должны за 2-3 мин. снять пояс с третьего. Перед началом борьбы пояс повязывается на бёдрах по всем правилам.

Набивание тела

В данном разделе предлагаются упражнения по набиванию тела, в которых оба участника играют активную роль. Простейшие задания типа «один стоит, другой набивает» не рассматриваются.

Варианты:

1. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые удары.
2. Партнеры по очереди наносят друг другу оговоренные или любые серии ударов.
3. Партнеры одновременно наносят удары друг другу, не блокируя их. Каждый работает в своем режиме, не подстраиваясь под другого.
4. Первый партнер под счет наносит оговоренные одиночные удары по мешку. Второй выполняет набивание живота первого:
 - а) за долю секунды до удара по мешку;
 - б) в момент удара по мешку;
 - в) на долю секунды после удара по мешку.
5. «Набивание с ответами». Первый партнер непрерывно набивает второго. Через каждые 4-5 ударов второй партнер выполняет контратакующий удар или серию ударов.
6. «Вылавливание». Первый партнер непрерывно набивает второго. Вторым партнером контратакует только тогда, когда первый нанесет заранее оговоренный удар.
7. «Человек-мельница». Первый партнер поочередно переступает ногами, высоко поднимая колени, с одновременными вращательными движениями руками в плечевых суставах. Вторым партнером, отслеживая открывающиеся участки тела первого, выполняет набивание одиночными или серийными ударами. Вариант: первый партнер работает с закрытыми глазами.
8. Синхронные встречные набивания: сото-укэ на сото-укэ, ути-укэ на ути-укэ, сэйкэн на сэйкэн, уракэн на уракэн, сюто на сюто, локоть на локоть, голень на голень.
9. Первый партнер выполняет приседания. Вторым партнером наносит лоу-кики или другие удары при каждом вставании первого.
10. Первый партнер выполняет подъемы корпуса, сидя на полу («качает» пресс). Вторым партнером кулаком выполняет набивание пресса первого:
 - а) во время подъема корпуса;
 - б) в момент опускания корпуса.
11. Подготовка к экзамену на 4 кю. Первый партнер выполняет Сантин-но ката с дыханием Ибуки. Вторым выполняет набивание в моменты акцентированных выдохов.
12. Набивание тела сразу же после силовой работы: борьбы, приседаний, отжиманий на кулаках, подъемов туловища сидя, топтания ногами на животе лежащего партнера и т. п.
13. Мягкое набивание спины ладонями. Первый партнер «заваливается» назад, вторым выполняет обеими руками мягкие толчки ладонями в спину.

УПРАЖНЕНИЯ С ПОЯСАМИ

Упражнения с нанесением ударов поясами

Используются пояса, сложенные вчетверо. Бить в полную силу и по голове запрещается, однако удары должны быть быстрыми и хлесткими. Возможны различные режимы работы:

- один нападает, другой защищается блоками;
- один нападает, другой защищается уклонами и перемещениями;
- один нападает, другой защищается и контратакует (без контакта);
- противники ведут обоюдный бой.

Варианты:

1. работа одной рукой, другая рука используется для защиты;
2. в каждой руке по поясу;
3. бить только по ногам;
4. бить только по корпусу;
5. бить по ногам и по корпусу;
6. бить поясом (поясами) и одновременно наступать на ноги;
7. работа в нестандартных положениях: в приседе, стоя на коленях, сидя на пятках (сэй-дза);
8. работа в вариантах «двое против одного», «двое против двоих», «все против всех»;
9. Группа выстраивается в две шеренги лицом друг к другу, у каждого в руке пояс. Один участник должен пробежать между шеренгами, на ходу защищаясь от ударов, наносимых всеми стоящими в шеренгах спортсменами.

Упражнения для улучшения реакции

1. Один из партнеров быстро раскручивает над головой пояс, на конце которого завязано несколько узлов (для тяжести). Другой партнер, находясь лицом к первому, приседает и подпрыгивает, стараясь уклониться от ударов по ногам и голове. Варианты:

- а) пояс вращается на высоте головы;
- б) пояс вращается низко над полом;
- в) при каждом обороте уровень удара может произвольно меняться.

2. Оба партнера находятся в движении. Первый партнер на 1 сек. поднимает перед собой пояс, сложенный вчетверо, растягивая его руками. Он может перемещать его в вертикальное, горизонтальное или наклонное положение. Второй партнер должен немедленно нанести по поясу наиболее подходящий удар рукой или ногой. Например, по вертикальному поясу можно наносить цуки, маэ-гэри, ёко-гэри, маваси-гэри, какэ-цуки, усиро маваси-гэри, по горизонтальному - ороси какато-гэри, хидза гаммэн-гэри, маэ-гэри, цуки, по наклонному - сита-цуки (снизу), хидза маваси-гэри (снизу), ороси какато-гэри с косым направлением удара (сверху), маваси-гэри сверху вниз с проносом (сверху), усиро маваси-гэри сверху вниз (сверху), ороси какэ-цуки (сверху) и т. д.

Упражнения для развития быстроты

1. Салочки с поясами в руках (см. раздел «Игры без разделения на команды»).
2. Двое партнеров растягивают пояс на высоте колена. Третий партнер в течение 1 мин. должен как можно больше раз перепрыгнуть через пояс и обратно.

Варианты:

- а) прыжок лицом к поясу, приземление, поворот на месте лицом к поясу, прыжок и т. д.;
 - б) прыжок поочередно правым и левым боком;
 - в) прыжок лицом к поясу, прыжок назад спиной к поясу и т. д.;
 - г) прыжок лицом к поясу, в воздухе разворот на 180° и т. д.
3. Двое партнеров растягивают пояс на высоте колена. Третий партнер в течение 1 мин. выполняет на скорость последовательно перепрыгивания через пояс и подползания под ним.
4. Пояс лежит поперечно на полу. В течение 30с выполнять одно из следующих заданий с максимальной частотой:
- И. п. - боевая стойка, носок передней ноги перед поясом. Переступить передней ногой через пояс и обратно, не касаясь его;
 - И. п. - боевая стойка, пояс сзади, пятка задней ноги перед поясом. Переступить задней ногой назад через пояс и обратно, не касаясь его;
 - И. п. - боевая стойка перед поясом. Перешагивать через пояс приставным шагом (обеими ногами) и возвращаться на место приставным шагом, не касаясь пояса.;
 - И. п. - боевая стойка, пояс поперечно между ногами. Менять ноги прыжком («разножки»), не касаясь пояса.;

- И. п. - упор лежа (на ладонях), пояс поперечно перед руками. Перескоки одновременно двумя руками за пояс и обратно, не касаясь его;
- И. п. - упор лежа (на ладонях), одна рука слегка выдвинута вперед, другая назад, пояс поперечно между руками. Менять руки одновременными перескоками («разножки руками»).

Упражнения для развития прыгучести

Вся группа учеников делится на две подгруппы. Первая подгруппа (в ней должно быть 16-20 человек) располагается в две шеренги лицом друг к другу. Каждая пара растягивает пояс на определённой высоте. Члены другой подгруппы в течение 1-3 мин выполняют перепрыгивание через последовательно растянутые пояса. Пары с поясами могут располагаться и по кругу, в этом случае перепрыгивающие участники избавляются от необходимости каждый раз бежать к началу колонны, однако режим работы будет более интенсивным.

Варианты:

- а) Все пояса натянуты на уровне колена. Перепрыгивать, захлёстывая голени назад.;
- б) Все пояса на уровне колена. Перепрыгивать, подтягивая колени к плечам.;
- в) Чётные пояса на высоте бедра, нечётные - на высоте колена;
- г) Все пояса на высоте бедра;
- д) Чётные пояса на высоте плеча, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и подседы.;
- е) Все пояса на высоте груди. Последовательно выполнять нырки и выпрямления.;
- ж) Чётные пояса на высоте плеча, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хидза-гэри (чередую ноги).;
- з) Чётные пояса на высоте головы, нечётные - на высоте бедра. Последовательно выполнять прыжки и тоби хайсоку-кэагэ (чередую ноги).

Упражнения для развития силы

1. Один партнёр обводит пояс вокруг корпуса другого и, держась за концы пояса, выполняет тягу назад. Передний партнёр должен двигаться вперёд, преодолевая сопротивление заднего партнера.
2. То же, но во время движения передний партнёр наносит удары руками и ногами в воздух. Возможно выполнение с отягощениями в руках и на ногах.
3. Один конец пояса намотан на кулак переднего партнёра, другой конец в руках у заднего. Передний партнёр наносит удары рукой в воздух, преодолевая легкое сопротивление заднего и стараясь не исказить форму (траекторию) ударов.
4. То же, но наносить удары н5. Волочение зацепом пояса за талию лежащего на полу партнёра (или сидящего на специальном брезентовом коврик):

- а) лицом вперед;
- б) спиной вперед.

6. То же, но выполняя тягу импульсивными рывками в форме ударов ой-цуки, гяку-цуки, сита-цуки, какэ-цуки. Конец пояса зажат в кулаке.

7. То же, но выполняя тягу импульсивными вращательными рывками тазового пояса с зацепом пояса за бедро, голень:

- а) задней ноги;
- б) передней ноги.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям киокушин;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной час занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно-тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Внимание (интенсивность, устойчивость, переключение), воображение, память, мышление, зрительно-моторные и тактильные реакции. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных тем: «чувство партнера», «чувство ритма», «чувство опасности» «чувство момента атаки».

Средства и методы психологической подготовки делятся на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие.

План применения восстановительных средств

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Учебно-тренировочный этап (до 2 лет обучения) - 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. Режим дня питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2 лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. 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 Т 1-го и 2-го годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические 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 спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального 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 глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 25

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

15. Учебно-тематический план

Таблица 26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	150		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	15	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15	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	15	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	15	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	15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятливость. 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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	630		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	70	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	70	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70	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	70	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной 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 «перетренированности». 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 учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	200	декабрь	Характеристика

	подготовка			психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	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	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового

эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности				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 учебно-тренировочной 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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» относятся

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» основаны на особенностях вида спорта «киокушин» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий между обучающимися, и (или) лицами, осуществляющими спортивную подготовку, а также участия в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

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

4. 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. 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.

6. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки);

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 27

№ 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

обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	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 (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
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

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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками. 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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель Автор: М. А. Мисакян Год выпуска: 2007
2. книга — «Техническая программа каратэ кюкушинкай»
3. Додзё. Спецвыпуск. "Божественный кулак" Ояма Масутацу Горбылев А.Д.
4. Карате: все техники и основные упражнения Хили К.
5. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения Микрюков В.
6. Оперативное каратэ. Основы подготовки к реальному бою. Книга 1. Психофизиологическая и специальная физическая подготовка Маряшин Ю.
7. Боевое карате и рукопашный бой. Тренинг-интенсив. По системе спецназа КГБ Травников А.
8. Путь каратэ кекусинкай Ояма М.
9. Сайт супер каратэ