

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СМЕНА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СШ «Смена»
_____ В.П.Воронин

Приказ № _____ от «__» _____ 201_ г.

ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
«КИОКУСИНКАЙ»

(программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.02.2015 г. № 138)

Срок реализации программы:
этап начальной подготовки – 3 года;
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года.

Составители:
Тренеры:
Голубец Иван Николаевич
Биль Игорь Владимирович
Жиурайте Яна Витовна
Мезенков Дмитрий Сергеевич

Воркута
2019

Содержание

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1.	Характеристика вида спорта.....	7
1.2.	Специфика вида спорта.....	8
1.3.	Структура системы многолетней подготовки.....	9
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта киокусинкай.....	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.....	10
2.3.	Планируемые показатели спортивной деятельности по виду спорта киокусинкай.....	11
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	17
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	17
2.11.	Структура годичного цикла.....	18
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	19
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	19
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	23
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	24
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	27
3.5.	Годовой учебный план.....	28
3.6.	Программный материал по теоретической подготовке.....	35
3.7.	Программный материал по технико-тактической подготовке.....	36
3.8.	Самоподготовка спортсменов в период активного отдыха.....	60
3.9.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	62
3.10.	Применение восстановительных средств.....	64
3.11.	Антидопинговые мероприятия.....	65
3.12.	Инструкторская и судейская практика.....	66

IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	66
	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом	
4.1.	этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай.....	66
4.2.	Требования к результатам реализации Программы	67
	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической,	
4.3.	специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, сроки проведения контроля.....	68
4.4.	Методические указания по организации тестирования	75
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	78
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	78

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. № 138);
- приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказом Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1079 от 25.07.2018 г. «Об оплате труда работников муниципальных учреждений физической культуры и спорта»;
- постановлением администрации МО ГО «Воркута» № 1468 от 16.10.2018 г. «Об утверждении положения об особенностях продолжительности рабочего времени тренеров, реализующих программы спортивной подготовки»;
- Уставом Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена» (далее – Учреждение) и иными локальными актами.

Программа является нормативным документом по кюкусинкай при организации тренировочного процесса.

Деятельность организации по реализации Программы осуществляется в соответствии с муниципальным заданием, ежегодно устанавливаемым Управлением физической культуры и спорта МО ГО «Воркута» (далее – Учредитель).

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

Программа разработана на основе принципов:

1. Комплексности, предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
2. Преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
3. Вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учета индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующего разнообразие средств и методов построения тренировочного процесса для решения задач спортивной подготовки.

Под спортивной подготовкой понимается тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки.

Основной целью реализации Программы является создание условий для подготовки спортивного резерва по виду спорта «киокусинкай».

Спортивным резервом являются лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Правила приема поступающих в учреждение лиц для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с Положением о

порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления лиц в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа «Смена», утвержденным приказом от 29.12.2018 года № 369.

Зачисление лиц в учреждение осуществляется на основании письменного заявления на имя директора одного из родителей (законных представителей) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законных представителей) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям.

В учреждении осуществляется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором учреждения после согласования его тренерским советом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х астрономических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3-х астрономических часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 6 астрономических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

1. Организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

2. Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление способностей у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям видом спорта и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

3. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

4. Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий. Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

5. Педагогическое сопровождение программы спортивной подготовки направлено на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения ими спортивной подготовки.

6. Процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки спортсменов.

7. Процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия.

8. Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки спортсменов содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Спортивная подготовка по виду спорта «киокусинкай» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

1.1. Характеристика вида спорта

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель киокусинкай - воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов - кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов - данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся *кихон*, *ката*, *кумитэ*, *тамэсивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Ката - это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

Кумитэ - бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокаун или нокаут, и при

этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари - разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта киокусинкай включает следующие спортивные дисциплины*:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Вид спорта – киокусинкай	1730001411Я
синкёкусинкай – весовая категория 30 кг	1730661811Н
синкёкусинкай – весовая категория 35 кг	1730671811Н
синкёкусинкай – весовая категория 40 кг	1730681811Н
синкёкусинкай – весовая категория 45 кг	1730691811Н
синкёкусинкай – весовая категория 50 кг	1730701811С
синкёкусинкай – весовая категория 55 кг	1730711811С
синкёкусинкай – весовая категория 55+ кг	1730721811Н
синкёкусинкай – весовая категория 60 кг	1730731811С
синкёкусинкай – весовая категория 60+ кг	1730741811С
синкёкусинкай – весовая категория 65 кг	1730751811Я
синкёкусинкай – весовая категория 65+ кг	1730761811С
синкёкусинкай – весовая категория 70 кг	1730771811А
синкёкусинкай – весовая категория 70+ кг	1730781811Ю
синкёкусинкай – весовая категория 75 кг	1730791811М
синкёкусинкай – весовая категория 80 кг	1730811811М
синкёкусинкай – весовая категория 85 кг	1730801811М
синкёкусинкай – весовая категория 85+ кг	1730821811М
синкёкусинкай – весовая категория 90 кг	1730831811М
синкёкусинкай – весовая категория 90+ кг	1730841811М
синкёкусинкай – абсолютная категория	1730901811Л
синкёкусинкай – ката	1730851811Я
синкёкусинкай – тамэсивари	1730861811М

* Данные на момент утверждения программы.

1.2. Специфика вида спорта

Киокусинкай существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих

лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в киокусинкай предусмотрена программа спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) – 3 года

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТСС) – 4 года;

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

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

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом её этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

2. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

3. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

4. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

6. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

7. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Ката			
начальная подготовка	3	7	12
тренировочный (спортивной специализации)	4	10	10
Категория			
начальная подготовка	3	10	12
тренировочный (спортивной специализации)	4	11	10

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Ката				
Общая физическая подготовка (%)	26 - 39	26 - 39	10 - 13	10 - 13
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 24	18 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12
Категория				
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	37 - 48	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 4	4 - 5

2.3. *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта киокусинкай*

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Ката				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	2
Категория				
Контрольные	-	-	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности спортсменов, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации спортсменов на достижение высших результатов.

2.4. *Режимы тренировочной работы*

Тренировочный процесс в учреждении осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного тренировочного занятия по программе спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей, этапа подготовки и не может превышать:

1. на этапе начальной подготовки - 2 часов;
2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Максимальные объемы тренировочной нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	10
	свыше 2-х лет	12

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай определяется учреждением самостоятельно.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Тренировочная работа проводится в соответствии с весовой категорией спортсмена и уровнем его подготовки, исключая соревновательные поединки с соперниками значительно превосходящими по весу и уровню подготовки.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Зачисление лиц в спортивную школу производится при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки. В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 2-х раз в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Возрастные требования

При формировании тренировочных групп рекомендуется принимать во внимание возрастные границы.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Кага	
Этап начальной подготовки	7
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10
Категория	
Этап начальной подготовки	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	11

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Психофизические требования

В киокусинкай оптимальное соотношение в развитии физических и психических качеств обеспечивает успех в соревновательной деятельности.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности спортсменов характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих спортсмена тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.

3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)

4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из проблем методики построения структуры многолетней тренировочной деятельности от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки каратиста должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д.

Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной подготовке очень важно периодически применять большие по объёму и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7
Общее количество часов в год	312	416	520	624
Общее количество тренировок в год	156 - 208	208 - 260	260 - 312	312 - 364

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Участие в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов осуществляется в соответствии с утвержденным Календарным планом соревнований и мероприятий МБУ «СШ «Смена», формируемым на основе Единого календарного плана официальных муниципальных, республиканских, межрегиональных, всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год, и является обязательным компонентом подготовки спортивного резерва.

Исходя из видов соревнований, различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом результатов данного вида соревнований разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача показать наивысший результат, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- *основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Приведенная ниже таблица определяет минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности в зависимости от функциональной и возрастной подготовленности спортсмена и планируемых показателей участия в соревнованиях.

Виды соревнований	Количество соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
Ката					
Контрольные	мин.	1	1	1	1
	макс.	2	2	2	3
Отборочные	мин.	-	-	1	1
	макс.	-	-	2	2
Основные	мин.	-	-	1	1
	макс.	-	1	2	2
Категория					
Контрольные	мин.	-	-	1	1
	макс.	-	-	3	4
Отборочные	мин.	-	-	1	1
	макс.	-	-	1	1
Основные	мин.	-	-	1	1
	макс.	-	-	1	1

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта киокусинкай, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Обеспечение спортивной экипировкой одного занимающегося

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги (пар)	-	-	1	2
2.	Кимоно для каратэ (доги) (штук)	-	-	1	2
3.	Перчатки (шингарды) (пар)	-	-	1	2
4.	Пояс (оби) (штук)	-	-	1	2
5.	Протектор - бандаж для паха (штук)	-	-	1	2
6.	Протектор на грудь женский (штук)	-	-	1	2
7.	Шлем для киокусинкай (штук)	-	-	1	2

Требования к материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Лапа боксерская	пар	5
2.	Макивара	штук	10
3.	Мат гимнастический	штук	5
4.	Мешок боксерский	штук	5
5.	Напольное покрытие татами	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Медицинболы	штук	10

7.	Секундомер	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	20
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2
10.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
11.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
12.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период	Требования по спортивному мастерству	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	Выполнение контрольных нормативов	12	30
	Свыше года		12	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	НС	Выполнение контрольных нормативов	10	20
	УС		10	20

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

1. Разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
2. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.
3. Максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. Например:

а) при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

б) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Индивидуальный план подготовки предназначен для того, чтобы спортсмен мог самостоятельно работать над улучшением (или сохранением) своих физических качеств, а также повысить своё техническое мастерство.

На всех этапах подготовки (в случае отсутствия второго тренера), в период отпуска тренера спортсмены занимаются в рамках самоподготовки и теоретических занятий по рекомендациям (тренировочным планам), разработанным тренером.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах самоподготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, скорости, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Самостоятельная работа по индивидуальным планам тренера в период активного отдыха осуществляется из расчета 54 часа в год (9 недель).

2.11. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований, их программа (контрольные, отборочные, основные).

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

2. Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Возрастание нагрузок. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так

далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому тренировочному занятию тренер тщательно готовится. В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности занимающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

Спортивная тренировка включает: теоретическую подготовку; физическую подготовку; техническую подготовку; тактическую подготовку; психологическую подготовку.

Каждая из сторон подготовленности спортсмена тесно связана с другими её сторонами. Техническое совершенствование зависит от уровня развития различных двигательных качеств. Уровень выносливости тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы.

В процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

1. Освоение и совершенствование техники киокусинкай;
2. Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники киокусинкай;
- проведения ролевых (с тактическими заданиями) и свободных спаррингов;
- проведения спаррингов в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;
- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;

- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Общие требования.

- К занятиям по киокусинкай допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

- При получении травмы спортсмен обязан немедленно поставить об этом в известность тренера, который сообщает об этом администрации и врачу организации.

- В процессе занятий спортсмены обязаны соблюдать установленный порядок проведения занятий и правила личной гигиены.

- Занятия по киокусинкай должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

Спортсменам запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы;
- бегать без разрешения тренера, открывать окна; толкать друг друга;
- кидать друг в друга различные предметы;
- трогать без разрешения тренера спортивное снаряжение.

Спортсмены обязаны:

- переодеваться в спортивный костюм (доги) и надевать спортивную обувь в раздевалке спортзала перед началом занятия;
- пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;
- выполнять требования безопасности и правил для спортсменов на занятиях по киокусинкай.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности (замечание, предупреждение) и со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

Тренеру запрещается:

- оставлять без присмотра спортсменов во время проведения занятий;
- допускать к занятиям спортсменов, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай;
- использовать неисправное спортивное оборудование;
- ремонтировать неисправное электрооборудование самостоятельно.

Тренер обязан:

- пройти инструктаж по охране труда при проведении занятий по киокусинкай;
- провести инструктаж по технике безопасности на занятиях по киокусинкай со всеми спортсменами с обязательной отметкой в «Журнале учета учебно-тренировочных занятий»;
- подготовить спортивное оборудование и спортивный инвентарь для обеспечения всех спортсменов на занятиях;
- проверять исправность спортивного оборудования, имеющегося в спортзале, перед каждым занятием;
- обеспечить безопасность спортивного оборудования, используемого на занятиях, не допускать нарушения инструкции по использованию спортивного оборудования и инвентаря;
- о возникших неполадках сообщить администрации организации;
- исключить из пользования непригодное оборудование;
- проверить перед началом занятий одежду спортсменов и спортивную обувь, ознакомиться с медицинскими показаниями;

- обеспечить устойчивый порядок и дисциплину спортсменов во время занятий и в процессе подготовки к ним;
- использовать различные формы проведения разминки перед выполнением сложных упражнений;
- придерживаться принципа доступности выполнения упражнений каждым спортсменом;
- обеспечить показ приемов выполнения упражнений перед непосредственным выполнением их спортсменами;
- следить за порядком в раздевалках во время переодевания спортсменов;
- обеспечить устойчивую дисциплину во время перерывов;
- выполнять режим проветривания в спортивном зале;
- соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и направления эвакуации при пожаре.

В раздевалках спортивных помещений:

- В раздевалки допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие занятие по расписанию.

О каждом несчастном случае спортсмен или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации организации и медицинскому работнику, принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, вызывает скорую медицинскую помощь в случае экстренной необходимости.

Основные опасные и вредные факторы во время занятий по киокусинкай

1. При проведении занятий по киокусинкай возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий по киокусинкай с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на твердом покрытии;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- травмы при проведении занятий по киокусинкай без разминки.

2. К другим опасным факторам относятся:

- отсутствие или недостаток естественного света;
- недостаточная освещенность рабочей зоны;
- повышенная яркость света;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях спортивного оборудования;
- нарушение воздушно-теплого режима и режима проветривания.

3. При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения. При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;

Требования охраны труда во время занятий

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Во всех видах спорта существует понятие «нагрузка», и для всех видов спорта это одно и то же. Нагрузка – воздействие физических упражнений на организм, которое вызывает со стороны организма активную реакцию, которая в дальнейшем способствует изменениям в функциональных системах спортсмена. Эти изменения в свою очередь приводят к росту спортивных результатов.

Нагрузки спортсменов подразделяются на тренировочные и соревновательные (нагрузки во время тренировок, нагрузки во время соревнований). Тренировочные нагрузки в свою очередь можно разделить на малые, средние, значительные и большие. Малые нагрузки используются для восстановления сил после предыдущих тренировок или соревнований, средние и значительные – для поддержания достигнутого уровня тренированности и большие – для его повышения. Иначе это деление можно представить, как восстановительные, поддерживающие и развивающие нагрузки.

Поскольку воздействие определенной нагрузки на организм спортсмена зависит от уровня его подготовленности и возраста, четких границ между этими видами нагрузок не существует. Одна и та же нагрузка может быть развивающей для слабо тренированных спортсменов и поддерживающей для спортсменов высокой квалификации.

Нагрузки различаются также по воздействию на двигательные качества: быстроту силу, гибкость, выносливость и т.д., а также по воздействию на различные стороны подготовленности спортсмена (совершенствующие техническую, тактическую, психологическую подготовленность). Преобладание в тренировочном плане в конкретном периоде подготовки различных нагрузок диктуется задачей, поставленной на данный период.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд. /мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд. /мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд. /мин.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд. /мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню максимального потребления кислорода (МПК). В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд. /мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочные и соревновательные нагрузки имеют свои показатели, позволяющие осуществлять их дозирование и определять степень их воздействия на организм спортсмена.

Все показатели условно можно разделить на «внешние» и «внутренние».

«Внешние» показатели: объем (количество отдельных упражнений) и интенсивность (скорость и темп работы)

«Внутренние» показатели – реакция организма на выполняемую работу. Определить реакцию организма спортсмена на нагрузку можно, измеряя частоту его сердечных сокращений (ЧСС). В лабораторных условиях можно измерять и ряд других показателей, характеризующих сдвиги, произошедшие в организме под влиянием физической нагрузки (легочная вентиляция, потребление кислорода и т.д.).

«Внутренние» и «внешние» показатели тренировочных и соревновательных нагрузок тесно взаимосвязаны. Так, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Для определения тренировочных нагрузок можно использовать следующие показатели:

- интенсивность;
- объем работы;
- продолжительность и характер интервалов отдыха.

В тренировках следует различать три типа интервалов отдыха.

Полный – восстановление функционирования систем организма до исходного уровня (поскольку в тренировке спортсмена можно фиксировать только частоту сердечных сокращений, то полным является восстановление пульса до исходного. Для определения степени восстановления подсчитывается пульс до нагрузки и после, если показатели совпадают – можно приступить к следующему упражнению).

Неполный – очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления, иными словами, интервал отдыха подбирается таким образом, чтобы пульс к моменту начала следующего упражнения не успевал восстановиться до исходного уровня.

«Минимум» - нагрузка дается на фазу суперкомпенсации (сверхвосстановление). После очередной нагрузки работоспособность спортсмена падает за счет сдвигов, происшедших в организме (усталости), в период отдыха работоспособность восстанавливается до исходного уровня, а затем наступает фаза «суперкомпенсации», т.е. рост работоспособности до более высокого уровня по сравнению с исходным.

Полный и «минимум» интервалы отдыха применяются при развитии быстроты и ловкости. При развитии выносливости можно использовать все три интервала отдыха.

По характеру отдыха паузы между упражнениями могут быть двух видов:

- активный отдых (выполнение каких-либо других физических упражнений);
- пассивный отдых (спортсмен не выполняет никакой мышечной работы).

Интервалы отдыха между занятиями подразделяется по тому же принципу, как и интервалы отдыха между отдельными упражнениями.

Ординарный – восстановление функционирования организма до уровня, предшествующего предыдущему занятию (организм полностью отдохнул после предыдущего занятия).

Жесткий – короче, чем ординарный, при этом суммируется эффект предыдущего и текущего занятия (следующее занятие проводится на фоне усталости от предыдущего занятия).

Суперкомпенсационный – нагрузка приходится на фазу суперкомпенсации (увеличения возможностей после очередного занятия), что позволяет использовать более высокую нагрузку.

Следует отметить, что соблюдение определенных интервалов отдыха между тренировками диктуется поставленной в данный период тренировок задачей, или задачей, поставленной на данное конкретное занятие.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При планировании спортивных результатов необходимо принимать во внимание требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта киокусинкай;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы со спортсменами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки спортсменов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для команды в целом, так и для одного спортсмена.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности – от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам – соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

Оперативное планирование включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения

максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена. Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

3.5. Годовой учебный план

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренера к его освоению.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта фехтование;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2. Тренировочный этап (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 киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»
(КАТА)**

№ п.п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальная подготовка			Тренировочный (<i>спортивной специализации</i>)			
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	10	10	7	7
2	Общая физическая подготовка	69	87	87	47	47	56	56
3	Специальная физическая подготовка	34	46	46	87	87	106	106
4	Техническая подготовка	119	156	156	208	208	254	254
5	Тактическая подготовка	-	4	4	11	11	13	13
6	Психологическая подготовка	-	3	3	10	10	12	12
7	Инструкторская и судейская практика	4	7	7	15	15	19	19
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	3	6	6	7	7
9	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6
Тренировочные занятия в условиях спортивной школы (40 недель) Итого:		240	320	24	400	400	480	480
Учебно-тренировочные сборы (3 недели)		18	24	24	30	30	36	36
Самоподготовка (9 недель)		54	72	72	90	90	108	108
ИТОГО ЧАСОВ В ГОД:		312	416	416	520	520	624	624

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»
(КАТЕГОРИЯ)**

№ п.п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Начальная подготовка			Тренировочный (<i>спортивной специализации</i>)			
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	9	9	7	7
2	Общая физическая подготовка	134	175	175	177	177	137	137
3	Специальная физическая подготовка	47	62	62	83	83	125	125
4	Техническая подготовка	47	63	63	93	93	175	175
5	Тактическая подготовка	-	4	4	8	8	7	7
6	Психологическая подготовка	-	4	4	10	10	7	7
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	10	10
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	6	6	6	6
9	Контрольные испытания	6	6	6	6	6	6	6
Количество часов в год в условиях спортивной школы (40 недель) Итого:		240	320	320	400	400	480	480
Учебно-тренировочные сборы (3 недели)		18	24	24	30	30	36	36
Самоподготовка (9 недель)		54	72	72	90	90	108	108
ИТОГО ЧАСОВ В ГОД:		312	416	416	520	520	624	624

**Годовой тематический план распределения учебных часов на теоретические занятия
на этапе начальной подготовки (НП)**

№	Разделы теоретической подготовки	Этап начальной подготовки		
		1-й год	2-й год	3-й год
ката				
1	История развития каратэ (киокусинкай).	1	1	1
2	Роль и место ФКиС в современном обществе	1	1	1
3	Основы законодательства в сфере ФКиС. (Правила соревнований по кюкусинкай, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов. Антидопинговые правила).	1	2	2
4	Основы спортивной подготовки.	1	1	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	1
6	Требования техники безопасности при занятиях каратэ	1	2	2
Общее кол-во часов:		6	8	8
категория				
1	История развития кюкусинкай.	1	1	1
2	Роль и место ФКиС в современном обществе.	1	1	1
3	Основы законодательства в сфере ФКиС. (Правила соревнований по кюкусинкай, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов. Антидопинговые правила).	1	1	1
4	Основы спортивной подготовки.	1	1	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	1
6	Требования техники безопасности при занятиях кюкусинкай	1	1	1
Общее кол-во часов:		6	6	6

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации (ТСС))

№	Разделы теоретической подготовки	Этап спортивной специализации			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	История развития каратэ кюкусинкай.	1	1	-	-
2	Место и роль ФКиС в современном обществе.	1	1	-	-
3	Основы законодательства в сфере ФКиС (Правила кюкусинкай. Нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов. Антидопинговые правила).	1	1	1	1
4	Основы спортивной подготовки.	1	1	1	1
5	Строение и функции организма человека.	1	1	1	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	1	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	-
8	Основы спортивного питания.	1	1	1	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к технике безопасности при занятиях кюкусинкай.	2	2	2	2
Общее количество часов:		10	10	7	7
категория					
1	История развития каратэ кюкусинкай. Место и роль ФКиС в современном обществе.	1	1	-	-

3	Основы законодательства в сфере ФКиС (Правила киокусинкай, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов, Антидопинговые правила.).	1	1	1	1
4	Основы спортивной подготовки.	1	1	1	1
5	Строение и функции организма человека.	1	1	1	1
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	1	1	1	1
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	1	1	-	-
8	Основы спортивного питания.	1	1	1	1
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай.	2	2	2	2
Общее количество часов:		9	9	7	7

3.6. Программный материал по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является элементом спортивной подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Содержание теоретического материала по виду спорта киокусинкай на этапах спортивной подготовки:

Тема 1. История развития киокусинкай.

История возникновения киокусинкай. История развития каратэ (киокусинкай) в России и за рубежом. Достижения команд. Значение и место киокусинкай в системе физического воспитания. Отличие киокусинкай от других единоборств. Российские соревнования по киокусинкай: Чемпионат и Первенство России, Всероссийские соревнования, международные соревнования. Участие российских каратистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования.

Тема 2. Место и роль физической культуры в современном обществе.

Физическая активность является мощным фактором укрепления здоровья, эффективным средством снятия стрессов, профилактики асоциального поведения и наркомании. В связи с этим очевидна ярко выраженная экономическая зависимость физической культуры. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека.

Понятие физическая культура. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Тема 3. Основы законодательства в сфере ФК и С.

Основные правила соревнований по каратэ (киокусинкай). Права и обязанности спортсменов. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности. Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства. Значение предупреждения и удаления спортсменов с татами. Роль судьи как воспитателя.

Значение и классификация спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по киокусинкай.

Планы соревнований. Регламент проведения соревнований. Круговая система, олимпийская система с выбыванием, после проигрыша, европейская система-бои за третье место не проводятся. Составление календаря игр. Заявка, их форма и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Требования и условия выполнения спортивных и массовых разрядов в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК). Федеральные стандарты по виду спорта киокусинкай.

Антидопинговые правила, утвержденные министерством спорта Российской Федерации и международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое влияние.

Тема 4. Основы спортивной подготовки

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Разминка перед тренировкой и игрой.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов.

Понятие о стратегии, тактике и стиле боя. Характеристика и анализ тактических вариантов боя.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятием киокусинкай. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

3.7. Программный материал по технико-тактической подготовке

Этап начальной подготовки 1 года обучения (ката, категория)

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в киокусинкай.

При организации обучения киокусинкай детей 7-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в киокусинкай определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с занимающимися нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных спортсменов киокусинкай определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую

часть каждого занятия во всех тренировочных группах и во все периоды тренировки.

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

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка

На первом году занятий особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны, стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Спортсмен усваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса - правильная осанка, изготровка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки спортсмена. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Изучение основ традиционной базовой техники в объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках (медленные и быстрые повороты в различных стойках);
- изучение прямолинейных перемещений (прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью).

Разучивание следующих ударов:

– стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинация ударов руками;
- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого

удара вперед;

удары в различных перемещениях:

– выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

удары в различных направлениях:

– скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде

тренера;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

– упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание защитной техники:

• *блоки на месте:*

– стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

– стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

• *блоки в различных перемещениях:*

– самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

– выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

• *Стойки (тачиката):*

– естественные стойки (сидзэн-дачи)

– Хайсоку-дачи (стойка стопы вместе);

– Мусуби-дачи (стойка пятки вместе носки врозь);

– Хайко-дачи (стойка с параллельно стоящими ступнями);

– Сидзэн-дачи/футо-дачи (стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь);

– Ути-хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч, носки вовнутрь).

• *Базовые стойки (кихон-дачи)*

– Дзенкутцу-дачи («стойка с наклоном вперед»).

• *Другие стойки*

– Сото-хачиджи-дачи,

– Йой-дачи, Санчин-дачи, Кокутцу-дачи,

– Киба-дачи, Цуруаши-дачи.

Передвижения (идо):

Техника перемещений (унсокихо)

Техника прямолинейных перемещений (синтайхо) выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми); шаг вперед со сменой стойки (фуми-аси);

Техника поворотов (тэнсинхо) разворот на 180 градусов (дзэнтэн мавари-аси); разворот на 90 градусов (хантэн мавари-аси).

Удары руками (тэ-дагэки-вадза): прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза); прямой тычковый удар передней стороной кулака на средней (верхней, нижней) уровне (тюдан, дзёдан, гёдан) сэйкен- дзуки); Сэйкен - цуки все уровни; Сэйкен - аго-учи; Сэйкен - шита-цуки; Сэйкен - каге-цуки; Уракен - учи; Шуто - учи; Хиджи - учи.

Удары ногами (аси-дагэки-вадза): удары коленом вперед (маэ хидза-гэри); удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсоку маэ-гэри); удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсоку маэ-кэагэ).

Кеаге (маховые): 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.

Защита блоками (укэ вадза)

Защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сотоукэ); отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гёдан-барай), Сэйкен - дзедан - укэ, Сэйкен - чюдан - сото - укэ, Сэйкен - чюдан - учи - укэ, Сэйкен - мае - гедан - барай, Сэйкен -

учи - укэ/гедан - барай.

Связки (рэнкару): 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 (белый пояс -10 кю): Тайкиоку - 1, 2; Сокуги Тайкиоку - 1.

**Примерный план тренировочных занятий
этапа начальной подготовки 1 года обучения (ката, категория)**

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятии.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений.	13	
	Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).	20	
<i>Основная</i>	Отработка начальных базовых элементов без партнера.	25	Базовые элементы отрабатываются под счет.
	Упражнение на развитие гибкости.	10	
<i>Заключительная</i>	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости.	10	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	
Итого:		90	

Этап начальной подготовки 2 года обучения (ката, категория)

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

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

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

Средства и методы тренировки

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присед;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка

На втором году подготовки необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.)

Упражнения на развитие силовых способностей: разнообразные прыжки, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки на гимнастической скамейке и др.; челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами; полушпагаты и шпагаты; опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону); упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног; прыжки с разворотами; подвижные игры.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырки вперед через препятствие; переворот боком; кувырки с прямыми ногами; кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

Техническая подготовка

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Спортсмен осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неактивных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпуса. Основа работы корпуса - правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующему 10-9-му стилевому ученическому разряду (10-9 кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки.

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками: стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- удары руками сериями: выполнение определенного удара два раза одной рукой; выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два три удара;
- удары руками на разные уровни: выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне; выполнение серии различных ударов на различных уровнях;
- прямые удары ногами: стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета; стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

– техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

блоки руками и ногами: стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета; стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера; стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

выполнение блоков на различных уровнях: стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующему удару;

защитные действия в различных перемещениях: координация защитных действий с различными перемещениями; выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката: выполнение ката по элементам; выполнение ката в замедленном темпе; выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

– проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном и быстром темпе;

– проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Стойки (тачиката): базовые стойки (кихон-дачи), длинные стойки с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (дзенкуцу-дачи); стойка с отклонением назад (кокутцу-дачи); «кошачья стойка» (нэкоаси-дачи); «стойка ката сантин» (сантин-дачи).

Базовые боевые стойки (кихон гамаэ): Хайсоку-дачи; Мусуби-дачи; Сото-хачиджи-дачи, Учи-хачиджи-дачи, Йой-дачи, Санчин-дачи, Дзенкутцу-дачи, Киба-дачи, Цуруаши-дачи.

Передвижения (идо): «отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

Удары руками (аси-дагэки-вадза): Сэйкен - цуки все уровни; Сэйкен - аго - учи; Сэйкен - шита - цуки; Сэйкен - каге - цуки; Уракен - учи; Шуто - учи; Хиджи - учи.

Удары ногами (гери вадза): круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри); круговой удар подъемом топы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

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.

Защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза): Сэйкен - дзедан - укэ, Сэйкен - чудан - сото - укэ, Сэйкен - чудан - учи - укэ, Сэйкен - мае - гедан - барай, Сэйкен - учи - укэ/гедан - барай.

Связки (рэнкару):

– 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 (10-9 кю): Тайкиоку - 3; Сокуги Тайкиоку - 2,3.

Тактическая подготовка

В период обучения постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика киокусинкай».

Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца.

Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, ее виды и элементы. Обучение начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники, освоенной занимающимися.

**Примерный план тренировочных занятий
этапа начальной подготовки 2 года обучения (ката, категория)**

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
	Комплекс разминочных упражнений.	15	
	Подготовительные упражнения на месте и в перемещении (различные варианты бега в сочетании с прыжками и приседами, с различными ударами руками и ногами, различные виды махов руками и ногами, выпрыгивания, быстрая смена направления движения по команде, упражнения на равновесие в сочетании с различными действиями ногами и руками и т.п.).	13	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера.	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. Следить за осанкой и соответствию положения рук и ног; положению корпуса.
	Наработка технических действий в паре с партнером.	15	
	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	10	
<i>Заключительная</i>	Игра на развитие выносливости и координации.	10	Игры подбираются с учетом развития специализированных навыков. Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	5	
Итого:		90	

Этап начальной подготовки 3 года обучения (ката, категория)

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

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

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

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижения приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые

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

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

Упражнения для развития мышц ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивания из глубокого приседа; выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу; выпрыгивание вверх, одна нога на опоре; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким поднятием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка

Ведущую роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таких видах спорта как киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений, должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.): отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьев; поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями; подтягивания; работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; метание набивного мяча; выполнение ударов руками и ногами по макиварам и лапам на скорость; прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц отягощение: отжимания с партнером; приседания с партнером; упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений: одиночные удары с максимальной силой по макиваре и мешку; метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости: метание теннисного мяча в парах и без (в стену); различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений: удары по лапам, быстро меняющиеся свое местоположение.

Упражнение на развитие выносливости: нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей: упражнения на сохранение устойчивости; упражнения с асимметричным согласованием движений рукам, головой и туловищем и т.п.

Техническая подготовка

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств.

Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе спортсмен начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода спортсмен приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постоянное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать техническое действие нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующему 8-му и 7-му стилевому ученическому разряду (8-7 кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- отработка стоек подтянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;
- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове.

Изучение прямолинейных перемещений:

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

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками:
 - стоя на месте выполнения удара на один счет;
 - выполнение ударов руками перед зеркалом;
 - выполнение ударов паре по макиваре;
 - индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;
- серии ударов руками:
 - выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
 - выполнение серий ударов в паре по макиваре;
 - выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
 - выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;
 - выполнение в парах серий различных ударов на различных уровнях;
- прямые и круговые удары ногами:
 - индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
 - индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- удары в различных перемещениях:
 - выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
 - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- удары в различных направлениях:
 - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;
 - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

– упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

• блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнения махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;
- выполнение различных блоков по мешку;
- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

– в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- координация защитных действий с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

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

Проведение учебных боев:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;
- проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Методика освоения технических элементов 10-9 кю.

Стойки (тачиката):

Базовые стойки (кихон-дачи)

- «стойка всадника» (киба-дачи);
- Какеаши - дачи.

Передвижения (идо):

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо): скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ, усиро, ёко-коса-аси).

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): прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки)); восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэн агэ-цуки); Тетцуй - учи; Нукитэ - учи.

Удары ногами (гери вадза): пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри); удары в прыжке (мае тоби гери): свой рост + 15 см.

Защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза): защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ).

Защиты блоками раскрытой кистью (кайсю-укэ-вадза): защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ)

Комбинация приемов (рэнраку-вадза)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов: комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса); блок-удар рукой (укэ-цуки); блок-удар

ногой (укэ-кэри); двойка ударов руками (нирэн-дзуки); Шуто - маваши - укэ; Моротэ - укэ; Мае - маваши - укэ.

Связки (рэнраку):

Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

Ката (синий пояс 8-7 кю): Пинан - 1, 2; Сокуги Тайкиоку - 4; Санчин - но - ката.

В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Тактическая подготовка

На этом этапе спортсмены знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомятся с характеристикой боевой деятельности в спортивном киокусинкай, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование традиционной базовой и спортивной техники, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

Примерный план тренировочных занятий этапа начальной подготовки 3 года обучения (ката, категория)

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
<i>Подготовительная</i>	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в различных временных режимах.
	Комплекс разминочных упражнений.	8	
	Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).	15	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов в паре с партнером.	15	Базовые элементы отрабатываются под счет. В работе в паре следить за соблюдением занимающимися правил техники безопасности.
	Наработка технических действий в паре с партнером.	20	
	Отработка ката.	10	
	Проведение учебных боев.	10	
<i>Заключительная</i>	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам.	5	Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
Итого:		90	

Этап тренировочный 1-2 года обучения (ката, категория)

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексные упражнения, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем осваиваются базовые боевые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей спортсменов киокусинкай для ускорения обучения основам техники и тактики.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно-координационных движений. У 13-14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11-12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11-12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость - только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

Общая физическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

- ходьба по кругу на носках, пятках, «гусиным» шагом;
- бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением;

– одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

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

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

Упражнения для развития мышц ног:

- различные виды приседаний;
- различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

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

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

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях; поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; подтягивания; метания набивного мяча; прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости: челночный бег 4x15м; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей: упражнения на сохранения устойчивости; упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки в этот период является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого занимающегося.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами.

Добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях.

Для развития быстроты движений полезно чередовать медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирования упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучение новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 6-му и 5-му стилевым ученическим разрядам (6-5 кю):

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

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами; под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники (прямые и круговые удары руками):

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;
- серии ударов руками:
 - индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;
 - выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
 - выполнение серий ударов в паре по макиваре;
 - выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток

времени;

- индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
- выполнение серии ударов по мешку на различном уровне;
- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;

• прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
- индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;
- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

– в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

• удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

стойке;

• техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

– упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

• блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной руке (с удержанием руки противника);

– стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

• блоки в различных перемещениях:

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

– в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

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

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блок-удар и т.п.

Изучение начальных ката:

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

Учебные и соревновательные бои:

- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;

– работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;

– работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

Методика освоения технических элементов 11-7 кю.

Базовые стойки (кихон-дачи) - «журавлиная стойка» (цуруаси-дачи);

Средства нападения (когэкихо)

силовые удары локтем (хидзи-атэ): удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ); круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёдан маваси хидзи-атэ).

Удары ногами (аси-дагэки-вадза)

– хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх-вбок (сокуто ёко-кэагэ).

Передвижения (идо): Кайтэн идо (передвижения с вращением).

Киба - дачи. Передвижение 45°

Защиты блоками предплечьем (юдэ-укэ-вадза): защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкен морото ути-укэ).

Комбинация приемов (рэнраку-вадза): изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

– комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса) и трех приемов;

– два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки);

– удар ногой - удар рукой (кэри-цуки);

– удар рукой - удар ногой (цуки-кэри);

– двойка ударов ногами (нирэн-гэри) блок-двойка ударов руками (укэ-нирэн-цуки) удар рукой-блок-удар ногой (цуки-укэ-кэри) и т.д.

Удары руками (цуки вадза): Кокен – учи, Хайто – учи, Моротэ - цуки в разные уровни.

Удары ногами (гэри вадза): Тоби - уширо – гэри, Тоби - уширо - маваси - гэри.

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 (желтый пояс 6 -5 кю): Пинан - 3,4; Янцу; Цукино.

Тактическая подготовка

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности.

Каратистов готовят к единоборству с различными противниками:

– тактика ведения боя с более высоким или более низким противником;

– тактика ведения боя с более тяжелым или более легким противником.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости.

Примерный план тренировочных занятий тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 год обучения (ката, категория)

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.

<i>Подготовительная</i>	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
	Комплекс разминочных упражнений.	10	
	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	15	
<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	20	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером.	30	
	Выполнение ката.	10	
	Проведение учебных боев.	10	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.	13	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	
Итого:		120	

Этап тренировочный 3-4 года обучения (ката, категория)

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексные упражнения, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

Общая физическая подготовка

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

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

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

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

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

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднятие и опускание ног, круговые

движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

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

Упражнения для развития мышц ног:

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

Упражнения на растягивание и расслабление.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Специальная физическая подготовка в этот период направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

В занятиях необходимо уделять внимание упражнениям на напряжение и расслабление тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что, в свою очередь, снижает возможность немедленного реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у спортсменов чувства времени (выбор времени, своевременность). Чувство времени крайне важно в выполнении приемов и, особенно, в соревновательных боях. Исход боя решают мгновения и недостаточно точный расчет времени на проведение, как самих технических элементов, так и распределения их во время проведения поединка может оказаться пагубным.

Составляя планы тренировок, в этот период нельзя забывать и о тактической подготовке. Учитывать психологическое состояние каждого занимающегося в тренировочной и соревновательной практике.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Упражнения на развитие выносливости:

- челночный бег 4x15м.

Упражнения на развитие гибкости:

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

Упражнения на развитие координационных способностей:

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

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

Акробатические упражнения:

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

Специальные подвижные игры. Спортивные игры.

Техническая подготовка.

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

Процесс совершенствования техники проводится в различных условиях (зрители, эксперты и т.п.). Особое внимание уделяется совершенствованию техники на фоне утомления.

Основу данного этапа составляет развитие волевых качеств занимающихся: целеустремленности, решительности, силы воли, способности преодолевать трудности. Развитие этих волевых качеств у занимающихся происходит непосредственно в процессе тренировки и участия в аттестациях и соревнованиях. Для этого необходимо, чтобы занятия по физической подготовке обязательно усложнялись в соответствии с уровнем подготовленности спортсмена.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Эти упражнения должны чередоваться с более легкими.

Можно выделить следующие виды упражнений:

Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, максимального силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Воспитывают уверенность в себе и решительность.

Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Упражнения на преодоление необычных трудностей. Подобные упражнения требуют преодоления нерешительности, содействуют смелости и самообладания.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств занимающихся - укрепление уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимые напряжения воли при встрече с препятствиями. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих

возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо под руководством тренера проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений на тренировках, аттестациях и соревнованиях.

Упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были доступными для занимающихся, но требовали от них все больших и больших усилий. Когда выполнение упражнения не представляет никаких трудностей, оно перестает быть средством дальнейшего развития.

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

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 4-му и 3-му стилевым ученическим разрядам (4-3 кю):

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

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами; под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Изучение прямолинейных перемещений: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

- прямые и круговые удары руками:
 - стоя на месте выполнение удара на один счет;
 - индивидуальное выполнение ударов руками перед зеркалом;
 - выполнение ударов в паре по макиваре;
 - индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;
- серии ударов руками:
 - индивидуальная отработка серий ударов перед зеркалом;
 - в паре выполнение серий ударов руками с использованием защитного снаряжения;
 - в паре выполнение ударов по макиваре;
 - выполнение серии ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;
 - индивидуальное выполнение серий ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;
 - выполнение серий ударов по мешку на различных уровнях;
 - в парах выполнение серий различных ударов на различных уровнях;
- прямые и круговые удары ногами:
 - индивидуальное разучивание новых ударов ногами;
 - индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
 - в парах, стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;
 - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
 - выполнение в парах ударов ногами с использованием макивар в сочетании в передвижении в боевой стойке;
 - стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
 - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

– в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

• удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

• техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

– упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

• блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;
- выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной руке (с удержанием руки противника);

– стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

• блоки в различных перемещениях:

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

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

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

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

Учебные и соревновательные бои:

- бои, выполняемые только за счет техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;
- бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на длинные дистанции;
- работа в парах с использованием защитного снаряжения;
- работа в парах с распределением ролей;
- работа в парах с использованием набивных щитов и макивар;
- работа в парах с решением конкретной технической задачей;
- бои на наработку «чувства времени» и т.п.

Методика освоения технических элементов 11-5 кю.

Новые движения:

Передвижения (идо): передвижения в Кумитэ - но - камаэ.

Удары руками (цуки вадза): прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза); тычок четырьмя плотно сжатыми пальцами при вертикальном положении руки (ёнхон татэ нукитэ); дуговые хлесткие и рубящие удары (ути-вадза); рубящий удар «железным кулаком» (мышечным основанием ладони со стороны мизинца) движением снаружи внутрь в живот (тэтцуи хара-ути).

Совершенствование всех изученных ударов и применение их в Кумитэ - но - камаэ.

Удары ногами (гери вадза): «пробивной» удар внешним ребром стопы вбок на среднем (верхнем) уровне (сокута тюдан (дзэдан) ёко-гэри); удары ногами в падении; удары в прыжке: свой рост + 30 см.

Средства защиты (богёхо): защита блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза); защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэн моротэ ути-укэ); защита блоками раскрытой кистью (кайсё-укэ-вадза); защита верхнего уровня встречным уколом пальцами дзэдан саситэ-укэ); защиты блоками ногой (аси - укэ-вадза); защита круговым ударом внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гери-укэ); защита круговым ударом подъемом стопы махом наружу (хайсоку ути маваси-гери-укэ).

Комбинации приемов (рэнраку-вадза)

Комбинации, состоящие из трех приемов (санрэн-доса): блок-двойка ударов руками «укэ-нирэн-дзуки»; блок-удар ногой - удар рукой «укэ-кэри-цуки»; блок-удар рукой - удар ногой «укэ-цуки-кэри»; два последовательных блока - удар рукой «нирэн-укэ-цуки»; тройка ударов руками «санрэн-дзуки»; тройка ударов ногами «санрэн-гэри».

Связки (рэнраку):

Передвижения с вращением и выполнением одиночной техники.

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

Ката (зеленый пояс 4-3 кю): Пинан - 5; Тайкиоку - 1, 2, 3 Ура; Пинан - 1 Ура; Сокуги Тайкиоку - 1 - 4 Ура; Гекусай - дай; Бассай - дай.

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности. Даются теоретические сведения о тактике применения и проведении изучаемых приемов и боевых действий. Проводятся тренировочные бои с решением конкретных тактических задач.

Основная педагогическая задача: изучение и совершенствование ранее изученной традиционной базовой и спортивной техники киокусинкай, развитие специальной выносливости и специальных координационных способностей, гибкости. Совершенствование тактики ведения боя.

**Примерный план тренировочных занятий
тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
3-4 год обучения (ката, категория)**

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
<i>Вводная</i>	Построение, постановка задачи на занятие.	5	Проверить гигиеническое состояние занимающихся. Поставить цели и задачи данного занятия.
<i>Подготовительная</i>	Ритуал.	2	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Во время выполнения подготовительных упражнений обратить внимание на амплитуду движений и концентрацию.
	Комплекс разминочных упражнений.	13	
	Подготовительные упражнения (ходьба и бег по кругу, прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, прыжки на корточках, различные виды изученных ранее передвижений в сочетании с ударной техникой, упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки).	15	

<i>Основная</i>	Отработка базовых элементов без партнера и с партнером.	30	Базовые элементы отрабатываются под счет. Неукоснительно следовать правилам техники безопасности при работе в парах.
	Наработка технических действий в паре с партнером	40	
	Выполнение ката	20	
	Проведение учебных боев	30	
<i>Заключительная</i>	Подвижные игры или комплекс упражнений на растягивание.	20	При растягивании упражнения выполняются медленно в координации с дыханием. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, ритуал, замечания по итогам занятия.	5	
Итого:		180	

3.8. Самоподготовка спортсменов в период активного отдыха

Для групп этапа начальной подготовки

ОФП

- отжимание (80 раз в день);
- подъем туловища из положения лежа на спине (150 раз в день);
- приседания (80 раз в день);

СФП

Развитие скорости и выносливости

- бег (2 раза в неделю по 30 минут);
- челночный бег (2 раза в неделю 3x10 метров 3 повторения);
- «бой с тенью» с использованием резинового жгута (3 раза в неделю 2 минуты 3 повторения)

Развитие силы

- подтягивание (3 раза в неделю, 3 подхода по 5)
- мостик (3 раза в неделю, 2 подхода по 5 минут)
- планка (3 раза в неделю 3 подхода на увеличение времени 30, 45, 60 секунд или 2 подхода по 60 и 90 секунд);
- ударная техника руками и ногами с использованием отягощений (3 раза в неделю 2 минуты 3 повторения)

Развитие гибкости

- растяжка (каждый день после выполнения упражнений).

Инструкторская и судейская практика

- просмотр и анализ боёв каратэ киокусинкай;

Техническая подготовка

- удары по макиваре или боксерскому мешку;
- кихон руками, ногами;
- перемещения в стойках;
- ката.

Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 года обучения

ОФП:

- отжимания (100 в день);
- подъем туловища лежа на спине (100 в день);
- приседания (100 в день).

СФП:

Развитие скорости и выносливости

- бег с утяжелителем (2 раза в неделю по 20 минут);
- челночный бег (2 раза в неделю 3x10 м -3 повторения);

- бег с ускорениями (2 раза в неделю по 12 минут; 5 мину+ обычный + 1 минута ускорение);
- многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций до появления признаков снижения скорости;
- скоростные прыжки через скакалку.

Развитие специальной выносливости

- упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь.

Развитие силы

- подтягивание (3 раза в неделю , 3 подхода по 8);
- мостик (3 раза в неделю, 2 подхода по 5 минут);
- планка (3 раза в неделю 3 подхода на увеличение времени-30,45,60,90 секунд или 2 подхода - 90 и 120 секунд);
- плавание по возможности 3 раза в неделю по 15-30 минут;
- прыжки/запрыгивания с утяжелителями на тумбу высотой 50/70/100см.

Развитие гибкости

- растяжки ежедневно после выполнения упражнений;
- наклоны корпуса вперед с прямыми ногами и стопами вместе (от 30 до 120 сек);
- выпады вперед на каждую ногу с проседаниями вниз и прямым корпусом.

Техническая подготовка

- индивидуальная работа;
- круговые удары ногами;
- вынос колена вверх и атака ногой - «выхлест»;
- выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, шита-цуки);
- удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

Для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-4 года обучения

ОФП

- утренняя зарядка с элементами растягивающих упражнений;
- отжимание (20x2 раза в день);
- подъем туловища из положения лежа на спине (30x2 раз в день);
- прогиб туловища из положения лёжа на животе (30x2 раза в день);
- приседания (30 раз в день).
- дыхательные ката Санчин-но-ката или Теншо (ежедневно утром по 2 выполнения).

СФП

Развитие скорости и выносливости

- выпрыгивание из положения полного приседа (30-40 раз 2 раза в неделю);
- бег по пересеченной местности (30 мин. 2 раза в неделю);
- бег в гору с ускорением 1 раза в неделю (2-3 подхода, между подходами 1 минута легкого бега);
- максимальное количество отжиманий за 15 и 30 секунд (2 раза в неделю с фиксацией рекорда);
- максимальное количество подъемов туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (2 раза в неделю с фиксацией рекорда);
- плавание (по возможности 3-4 раза в неделю по 10 мин.).

Развитие силы

- подтягивание (3 раза в неделю, по 2 подхода до предела);
- удержание позиции "отжимание от пола" с полусогнутыми руками (3-4 раза неделю 2 подхода до предела);
- планка 3 раза в неделю 3 подхода по 1 мин.;
- выполнение ударов кин-гери и шотей учи находясь в воде 2 раза в неделю (2 x 1 мин. с

максимальной скоростью);

Развитие гибкости

- растяжка (каждый день утром и вечером, и после выполнения упражнений).

Инструкторская и судейская практика

- просмотр и анализ соревнований по кумитэ и ката;

Техническая подготовка

Кихон: разогревающий комплекс (удары руками и ногами).

Ката: ежедневно по нарастанию сложности все ката по 2-3 раза.

Кумитэ:

- бой с "тенью" (акцент - смещение+контратака);

- бой с "тенью" (с утяжелителями, акцент на верхние удары ногами).

3.9. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе специальной психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическое состояние спортсмена на татами и перед выходом очень многогранно, поэтому и многогранен процесс психологической подготовки. Её можно разделить на несколько разделов:

- регуляция предстартовых состояний;
- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;
- выбор правильной мотивации и установление цели.

Предстартовые состояния и методы их регуляции. Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и киокусинкай в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется предстартовым. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: боевая готовность; предстартовая лихорадка; предстартовая апатия.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями. Время, необходимое для

приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

3.10. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

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

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

Конкретный план, объем, и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и 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 спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

3.11. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждения относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в киокусинкай в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

3.12. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения судейских категорий.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта киокусинкай

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

- 1) На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) 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 киокусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Сдача контрольных нормативов является неотъемлемой частью тренировочного процесса, проводится два раза в год, в присутствии комиссии.

С 7 до 11 лет спортсмены сдают нормативы по дисциплине ката. С 12 лет сдают норматив по дисциплине категория, но допускается и по дисциплине ката.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 7,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 8 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки для групп на этапе начальной подготовки 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,3 с)	Бег на 30 м (не более 7,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	1. Теория: этикет додзё, технические требования на 10-9 кю; 2. Ката: тайкиоку (1, 2, 3) выполнять не более чем за 25 сек. 3. Ренраку: выполнить комбинацию из 2 элементов на месте и с шагом (например: блок рукой – удар рукой; блок рукой – удар ногой.) время выполнения не более 1,5 сек.; 4. Кумитэ: 2 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию цуки-цуки+лоу-кик)	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	1. Теория: этикет додзё, технические требования на 10-9 кю; 2. Ката: тайкиоку (1, 2, 3) выполнять не более чем за 24 сек. 3. Ренраку: выполнить комбинацию из 2 элементов в боевой стоке (например: блок рукой – удар рукой; блок рукой – удар ногой; блок ногой – удар рукой; блок ногой – удар ногой) время исполнения не более 1,5 сек; 4. Кумитэ: 2 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию цуки-цуки+лоу-кик)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп на этапе начальной подготовки 3 год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Техническое мастерство	1. Теория: основание Киокусинкай, додзэ-кун, технические требования на 8-7 кю (письменный экзамен-тест); 2. Ката: пинан (1, 2) выполнять не более чем за 27 сек. 3. Ренраку: выполнить комбинацию на 3 шага (например: шаг назад в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар рукой) + шаг вперед в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар ногой) + шаг назад в кокуцу-дати (блок рукой – удар рукой) время выполнения не более 7 сек. 4. Кумитэ: 2 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию цуки-цуки+лоу-кик+маваси гери дзэда)	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,1 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 129 см)
Техническое мастерство	1. Теория: символы Киокусинкай, основание Киокусинкай, додзэ-кун, технические требования на 8-7 кю (письменный экзамен-тест); 2. Ката: пинан (1, 2) выполнять не более чем за 27 сек. 3. Ренраку: выполнить комбинацию на 3 шага (например: шаг назад в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар рукой) + шаг вперед в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар ногой) + шаг назад в кокуцу-дати (блок рукой – удар рукой) время выполнения не более 6 сек. 4. Кумитэ: 2 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию цуки-цуки+лоу-кик+маваси гери дзэда)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 129 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): разрешенная и запрещенная техника в кумитэ, техническая программа требования на 6-5 кю;</p> <p>2. Ката: пинан (3) – выполнить не более чем за 35 сек., янцу выполнить не более чем за 50 сек.</p> <p>3. Ренраку: выполнить комбинацию на 3 шага в разных стойках (например: шаг назад в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар рукой) + шаг вперед в кибя-дати 45⁰ (удар рукой) + отшаг назад в кокуцу-дати (блок рукой – удар рукой) не более 8 сек.</p> <p>4. Кумитэ 4 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию маэ гери + уширо гери)</p>	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,8 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 129 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): разрешенная и запрещенная техника в кумитэ, техническая программа требования на 6-5 кю;</p> <p>2. Ката: пинан (3) – выполнить не более чем за 35 сек., янцу выполнить не более чем за 50 сек.</p> <p>3. Ренраку в боевой стойке с перемещением вперед: маэ гери + маваси-гери + уширо гери время выполнения не более 6 сек.</p> <p>4. Кумитэ 4 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию маэ гери + уширо гери).</p>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8,00 мин)	Бег 1000 м (не более 8,41 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): основные критерии оценок соревнований по кумитэ и ката, техническая программа требований на 4-3 кю;</p> <p>2. Ката: пинан (4,5) – выполнить не более чем за 40 сек., цуки но ката выполнить не более чем за 50 сек.</p> <p>3. Ренраку: выполнить комбинацию на 5 шагов в разных стойках (например: шаг вперед в дзенкуцу-дати (удар рукой) + шаг вперед в кибя-дати 45° (блок рукой – удар рукой) + отшаг назад в кокуцу-дати (блок рукой) + шаг вперед в дзенкуцу дати (удар ногой) + отшаг назад в кокуцу дати (блок рукой – удар рукой) + разворот в дзенкуцу дати не более 12 сек.</p> <p>4. Кумитэ 6 х 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию лоу-кик + маваси гери дзёдан)</p>	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 8,00 мин)	Бег 1000 м (не более 8,30 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): основные критерии оценок соревнований по кумитэ и ката, техническая программа требований на 4-3 кю;</p> <p>2. Ката: пинан (4,5) – выполнить не более чем за 40 сек., цуки но ката выполнить не более чем за 50 сек.</p> <p>3. Ренраку в боевой стойке с перемещением вперед: маэ гери тюдан + маваси-гери дзедан + уширо гери тюдан + маваси гери дзедан + уширо маваси гери дзедан время выполнения не более 7 сек.</p> <p>4. Кумитэ 6 х 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию цуки + уширо маваси гери)</p>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,46 мин)	Бег 1000 м (не более 8,21 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 23 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 18 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): судейская практика по кумитэ, техническая программа требований на 2-1 кю;</p> <p>2. Ката: тайкиоку (1,2,3) в «зеркальном исполнении» или с вращением (ура) – выполнить не более чем за 40 сек., гекусай сё выполнить не более чем за 1 мин.</p> <p>3. Ренраку: выполнить комбинацию на 5 шагов в разных стойках (например: шаг вперед в дзенкуцу-дати (блок рукой – удар ногой) + отшаг назад в кйба-дати 45° (блок рукой – удар ногой) + шаг вперед в кокуцу-дати (блок рукой – удар рукой + удар ногой) + шаг вперед в дзенкуцу дати (удар ногой) + отшаг назад в кокуцу дати (блок рукой – удар рукой) + разворот в дзенкуцу дати не более 13 сек.</p> <p>4. Кумитэ 8 х 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз комбинацию лоу-кик + уширо маваси гери дзёдан)</p>	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,8 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,46 мин)	Бег 1000 м (не более 8,21 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 18 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	<p>1. Теория (письменный тест): судейская практика по кумитэ, техническая программа требований на 2-1 кю;</p> <p>2. Ката: тайкиокуй (1,2,3) в «зеркальном исполнении» или с вращением (ура) – выполнить не более чем за 40 сек., гекусай сё выполнить не более чем за 1 мин.</p> <p>3. Ренраку в боевой стойке с перемещением вперед: ой цуки+гяку цуки - маэ гери тюдан + маваси-гери дзедан + уширо гери тюдан + маваси гери дзедан + уширо маваси гери дзедан + гяку цуки + шито цуки время выполнения не более 12 сек.</p> <p>4. Кумитэ 8 х 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 4 раз комбинацию лоу-кик+ шито цуки левой рукой + уширо маваси гери дзёдан)</p>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,31 мин)	Бег 1000 м (не более 8,11 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	1. Теория (письменный тест): судейская практика по ката (экзамен), техническая программа требований на 1 дан; 2. Ката: пинан (1,2,3,4,5) в «зеркальном исполнении» или с вращением (ура) – выполнить не более чем за 1 мин., сайфа выполнить не более чем за 1,5 мин. 3. Ренраку в боевой стойке с перемещением вперед: ой цуки+гяку цуки+ороси цуки – уширо маваси гери гедан + уширо маваси гери дзёдан (одной ногой) + гяку цуки + шито цуки время выполнения не более 8 сек.; 4. Кумитэ 10 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз заранее оговоренную технику); 5. Судейская практика по ката (не менее одних соревнований).	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,25 мин)	Бег 1000 м (не более 8,11 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 22 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Техническое мастерство	1. Теория (письменный тест): судейская практика по кумитэ (экзамен), техническая программа требований на 1 дан; 2. Ката: пинан (1,2,3,4,5) в «зеркальном исполнении» или с вращением (ура) – выполнить не более чем за 1 мин., сайфа выполнить не более чем за 1,5 мин. 3. Ренраку в боевой стойке с перемещением вперед: ой цуки+гяку цуки+ороси цуки – уширо маваси гери гедан + уширо маваси гери дзёдан (одной ногой) + гяку цуки + шито цуки время выполнения не более 8 сек.; 4. Кумитэ 10 x 2 мин. (применить в каждом поединке не менее 5 раз заранее оговоренную технику); 5. Судейская практика по кумитэ (не менее 5 поединков).	

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки.

Перевод спортсмена на следующий этап подготовки осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения необходимо выполнить:

- по ОФП 5 из 7 нормативов;

На этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения необходимо выполнить:

- по ОФП 5 из 7 нормативов;

- по техническому мастерству 3 норматива из 4-х.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения необходимо выполнить:

- по ОФП 6 из 7 нормативов;

- по техническому мастерству 3 из 4 нормативов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения необходимо выполнить:

- по ОФП 6 из 7 нормативов;

- по техническому мастерству 5 из 5 нормативов.

4.4. Методические указания по организации тестирования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

1. Бег на 30 м.
2. Челночный бег 3x10 м.
3. Непрерывный бег в свободном темпе.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Подъем туловища, лежа на спине.
7. Прыжок в длину с места.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Бег на 30 м.
2. Челночный бег 3x10 м.
3. Бег 1000 м.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.
7. Прыжок в длину с места.

Методика проведения тестирования

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест 3 – «Челночный бег 3 x 10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Испытуемый делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Непрерывный бег в свободном темпе (мин)». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды. Участник не должен останавливаться или сходить с дистанции.

Тест 6 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 7 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Тест 8 – «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения виса лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Техническое мастерство

На этапе начальной подготовки занимающийся должен уметь ориентироваться в командах тренера, понимать и правильно выполнять форму («рисунок») требуемого действия.

На этапах спортивной специализации занимающийся должен уметь выполнять требуемые технические действия с большой скоростью, с пониманием акцентов (кимэ, кий), с сохранением баланса стойки, а также быть готовым выполнять оговоренное количество техник и (или) комбинаций, не сбиваясь и не останавливаясь.

Теоретическая подготовка, необходимые требования

На этапе начальной подготовки опрос проводится в устной форме. Занимающийся должен знать:

1. Как переводится «Киокусинкай», символика Киокусинкай.
2. Кто является основателем стиля Киокусинкай.
3. Этикет додзё (церемония начала и окончания тренировки, команды и их выполнение).
4. Клятва киокусинкай (Додзё-кун).
5. Историю каратэ и становление организации Киокусинкай.
6. Историю Киокусинкай в России.
7. Какие пояса, кю и даны существуют.
8. Какие организации Киокусинкай на сегодняшний день существуют в мире.
9. Кто руководитель общероссийской, региональной и местной организации киокусинкай.
10. Основы гигиены, режима питания и отдыха.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-3 годов обучения проводится письменный опрос в форме теста из 10 вопросов, при котором в каждом вопросе предлагается выбрать правильный ответ из 4 вариантов, при этом допускаются 2 ошибки.

На этапе спортивной специализации занимающийся должен знать:

1. Аттестационные требования на сдачу поясов с 10 по 1 кю.
2. Правила соревнований по кумитэ и ката.
3. По каким критериям может быть присуждена победа в кумитэ и ката.
4. Как и какие оценки показывают боковые судьи по кумитэ.
5. Как и какие оценки показывают боковые судьи по ката.
6. Какие команды подает рефери.
7. Как осуществляется выход на татами и уход с него (все команды и ритуалы).

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения проводится письменный опрос по всем вопросам предыдущих этапов. Количество вопросов не должно превышать 10. На этапе спортивной специализации занимающийся должен знать и уметь четко показывать судейские сигналы, а также правильно ориентироваться в сложных судейских ситуациях. Оценка «отлично» - 100% правильных ответов; «хорошо» - 80% правильных ответов; менее 80 % - «зачет не сдан».

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку:

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.
7. МАУ ДО «ДЮСШ по видам единоборств», Программа спортивной подготовки по КИОКУСИНКАЙ, Красноярск, 2016.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий утверждается до начала соответствующего календарного года уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.