Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «СШ № 1»
_____В.Д. Трубицын
Приказ №79 от 01.09.2026 года

Трубицын Владимир Дмитриевич

Подписан: Трубицын Владимир Дмитриевич
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=г. Елец, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1"", СНИЛС=07618154171, ИНН=482100373812, E=sportshkola.1@mail.ru, G=Владимир Дмитриевич, SN=Трубицын, CN=Трубицын Владимир Дмитриевич
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2026-09-07 11:27:06

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» по спортивной дисциплине «весовая категория»

Составитель программы:
Чермошенцев С.Н. – тренер-преподаватель;
Лаврищев Е.В. – тренер – преподаватель;
Семянников С.В. – тренер - преподаватель
Исаева Е.Б. – заместитель директора

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ……3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»……..……..3
1.2. Цель Программы ..……..3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……..3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ……...5
2.2. Объем Программы……...……...……6
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ……....6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план…… 9
2.5. Календарный план воспитательной работы……..20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… ……24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…….……34
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств …….....37
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ……..……44
3.1. Требования к результатам прохождения Программы……..……....45
3.2. Оценка результатов освоения Программы…….……46
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)……..……....47
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ»……..56
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…….……..56
4.1.1. Этап начальной подготовки…….....57
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной реализации) ……...64
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства……....79
4.2. Учебно-тематический план …….....88
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….....92
5.1. Материально-технические условия реализации Программы……...……92
5.2. Кадровые условия реализации Программы ……...…… .95
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы……..…….....96
Приложение №1 ……...98
Приложение №2……102
Приложение №3……104
Приложение №4……105

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. № 660 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта киокусинкай.

Киокусинкай (кёкусинкай) – контактный стиль силового единоборства, который получил широкую популярность и развитие во всем мире. Стремительное развитие и высокая популярность этого стиля связаны, в известной степени, с феноменальными достижениями его создателя - Масутацу Оямы. Название стиля «кёкусинкай» расшифровывается следующим образом: «кёку» означает конечность, предел; «син» - истина, реальность; «кай» - связь (собрание воедино). Следовательно, кёкусинкай - это не просто стиль единоборства, а система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Ояме удалось на основе обобщения достижений школ японского каратэ, его китайских аналогов и других видов восточных единоборств создать современную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической и духовно-нравственной подготовки.

Стиль Киокусинкай, организационно, не входит ни в какие другие союзы каратэ-до. Хонбу, головная организация Международной Организации Киокусинкай (IKO), находится в Токио, где проводятся сезонные сборы лучших учеников.

Международная организация Киокусинкай, весьма кстати многочисленная, проводят соревнования различных уровней, в том числе и чемпионаты мира. В настоящее время этим стилем занимаются порядка 15 миллионов человек, в 140 странах мира!

В России популярность каратэ киокусинкай также значительно выросла. Об этом свидетельствуют блестящие выступления российских спортсменов на международных турнирах и чемпионатах мира, деятельность многочисленных организаций и клубов, в которых занимаются сотни тысяч людей различного возраста.

Путь ученика школы киокусинкай начинается с высокой дисциплины, напряженных тренировок и воспитания духовно-нравственных качеств. Своеобразная духовная клятва (клятва додзё), разработанная центром Международной организации кёкусинкай, включает в себя семь заповедей, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости

Соревнования в киокусинкай проводятся по следующим дисциплинам:

Ката - участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений по программе киокусинкай.

Тамэсивари (тамишивари, тамешивари) – участники соревнуются между собой в разбивании стандартных деревянных досок способами, регламентируемыми Правилами.

Кумитэ (поединки, в данной программе «категория») - участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами, регламентируемых Правилами.

Соревновательные поединки проводятся с полным контактом, без использования защитного снаряжения, что позволяет не только оценить технический уровень каратэ, но и его способность противостоять реальным ударам противника, вести бой в состоянии психологического и физического давления. Удары руками в голову и шею запрещены, как и удары в спину. Методы обучения отличает большая суровость и почти воинская дисциплина.

Система требований к киокусинкай находит свое отражение в экзаменах на пояса. Пояс в карате называется *оби*. Кроме его прямого назначения — удерживать куртку *ги* запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Начальная система включает десять ученических поясов - от белого до коричневого (кю). Мастерские требования определяются данами - от первого до десятого. Смысловая нагрузка на цвета поясов в Кёкусинкай следующая:

- Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок).
- Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю).
- Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю).
- Жёлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю).
- Зелёный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю).
- Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю).
- Чёрный — полнота, мудрость (Даны).

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

Для спортивной дисциплины «весовая категория»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-6

2.2. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	до года	свыше года
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	832

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее-Учреждение), осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Для обеспечения обучающимся круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №3. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	_	_	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	_	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	_	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	_	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	_	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	_	_	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	_	_	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		_
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «киокусинкай», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	46	33	25	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25	24	24	27	28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	5	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	18	22	25	25	25

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	7	10	16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1	3	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	4

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальнойподготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год	%	Свыше года	%	До трех лет	%	Свыше трех лет	%	1 год	%	Свыше года	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	156	*50%*	144	*46%*	138	*33%*	156	*25%*	94	*15%*	125	*15%*
2.	Специальная физическая подготовка (%)	78	*25%*	75	*24%*	99	*24%*	168	*27%*	174	*28%*	233	*28%*
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3	*1%*	3	*1%*	21	*5%*	44	*7%*	50	*8%*	67	*8%*
4.	Техническая подготовка (%)	57	*18%*	68	*22%*	104	*25%*	156	*25%*	156	*25%*	216	*26%*
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9	*3%*	10	*3%*	30	*7%*	62	*10%*	100	*16%*	125	*15%*
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	*1%*	12	*3%*	19	*3%*	25	*4%*	33	*4%*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	9	*3%*	9	*3%*	12	*3%*	19	*3%*	25	*4%*	33	*4%*
Общее количество часов		**312**	**100%**	**312**	**100%**	**416**	**100%**	**624**	**100%**	**624**	**100%**	**832**	**100%**
Количество часов в неделю		**6**		**6**		**8**		**12**		**12**		**16**	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	8	12	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12-18		*8-16*		*2-6*	
1.	Общая физическая подготовка	156	144	138	156	94	125
2.	Специальная физическая подготовка	78	75	99	168	174	233
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	21	44	50	67
4.	Техническая подготовка	57	68	104	156	156	216
5.	Тактическая подготовка	3	2	12	28	56	70
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	16	20	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	8	18	24	35
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	3	8	6	8	13
10.	Судейская практика	-	-	4	13	17	20
2	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	7	13	17
Общее количество часов в год		**312**	**312**	**416**	**624**	**624**	**832**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП до года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**156**	14	10	12	12	12	12	12	12	12	12	18	18
Специальная физическая подготовка	**78**	6	6	6	6	6	6	7,5	6	6	7	8	7,5
Участие в спортивных соревнованиях	**3**	-	-	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-
Техническая подготовка	**57**	3	6	7	7,5	5	6	6	8	3,5	5	-	-
Тактическая подготовка	**3**	0,5	0,5	-	-	0,5	-	0,5	-	-	1	-	-
Теоретическая подготовка	**4**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Психологическая подготовка	**2**	-	1	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП свыше года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**144**	11	12	12	12	10	11	12	12	9	12	18	13
Специальная физическая подготовка	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	**3**	-	-	-	2	-	-	-	-	1	-	-	-
Техническая подготовка	**68**	4	7	7	5	7	6	8	7	6,5	6	-	4,5
Тактическая подготовка	**2**	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	**6**	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	**2**	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Инструкторская практика	**3**	-	-	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**2**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**3**	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-
Всего часов	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТГ до трех лет

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**138**	10	11	11	10	12	8	9	11	7	13	21	15
Специальная физическая подготовка	**99**	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	**21**	-	3	-	3	-	3	6	-	6	-	-	-
Техническая подготовка	**104**	9	9	11	9	9	9	9	10	7	9	5	8
Тактическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	-	1
Теоретическая подготовка	**10**	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**8**	1	1	1	1,5	1	-	-	-	1,5		-	1
Инструкторская практика	**8**	1	1	1	-	1	-	-	2	-	1	-	1
Судейская практика	**4**	-	1	-	-	1	-	-	1	-	1	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**4**	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Всего часов	**416**	**34**	**36**	**34**	**36**	**34**	**32**	**36**	**34**	**34**	**34**	**36**	**36**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТГ свыше трех лет

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**156**	10	11	12	11	10	10	11	11	10	14	26	20
Специальная физическая подготовка	**168**	12	14	13	13	13	13	13	14	12	15	20	16
Участие в спортивных соревнованиях	**44**	3	3	3	6	3	3	6	3	9	3	-	2
Техническая подготовка	**156**	14	14	15	14	13	14	14	15	13	14	6	10
Тактическая подготовка	**28**	2,5	3,5	3,5	3	3	2,5	3	3	-	2	-	2
Теоретическая подготовка	**16**	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	**18**	2	2	3	-	2	2	2	2	-	2	-	1
Инструкторская практика	**6**	1	1	-	-	-	-	1	1	-	1	-	1
Судейская практика	**13**	1	2	1	3	3	1	-	1	-	1		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**4**	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**9**	-	-	-	-	3	3	-	-	3	-	-	-
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ 1-го года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**94**	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	16	10
Специальная физическая подготовка	**174**	12	13	13	13	13	13	13	13	12	15	26	18
Участие в спортивных соревнованиях	**50**	3	6	3	6	3	3	6	5	6	6	-	3
Техническая подготовка	**156**	13	13	13	13	12	13	13	14	12	14	10	16
Тактическая подготовка	**56**	4	6	6	6	5	5	5	5	5	6	-	3
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**24**	2	2,5	2,5	1,5	2,5	3	3	3,5	1,5	2	-	-
Инструкторская практика	**8**	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	-	-
Судейская практика	**17**	1	-	3	2	-	1	3	3	2	2		-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**6**	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**13**	-	-	-	-	5	3	-	-	3	-	-	2
Всего часов	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**50**	**54**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ свыше года

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	**октябрь**	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**май**	**июнь**	**июль**	**август**
Общая физическая подготовка	**125**	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	25	20
Специальная физическая подготовка	**233**	17	18	18	18	18	19	17	18	16	18	30	26
Участие в спортивных соревнованиях	**67**	4	8	8	8	4	4	8	8	8	7	-	-
Техническая подготовка	**216**	16	19	18	18	18	20	18	19	18	19	15	18
Тактическая подготовка	**70**	6	7	7	7	7	7	7	7	6	7	-	2
Теоретическая подготовка	**20**	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	**35**	3	3,5	3,5	3,5	2,5	2	-	3,5	3,5	8	-	2
Инструкторская практика	**13**	2	1	1	1	-	-	2	2	2	1	-	1
Судейская практика	**20**	2	2	2	1	-	4	4	3	-	2	-	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**8**	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	**8**	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	**17**	-	-	-	2	8	2	1	-	4	-	-	-
Всего часов	**832**	**69**	**70**	**69**	**70**	**69**	**67**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**69**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

– в процессе учебно-тренировочных занятий;

– в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности

- дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

-организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),

- проведение тематических праздников;

- проведение тематических бесед.

- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;

- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;

- единства системного и личностно-деятельного подходов;

- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;

- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий киокусинкай.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций	В течение года

		по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для**	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	**Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся**		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков»	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам	- проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Антидопинговая работа в МБУДО «Спортивная школа №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам

антидопинговой политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров впробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона,

ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В

отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.***Веселые старты: - «Честная игра».*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры. - формирование “нулевой терпимости к допингу”. (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получат следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра»; - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через	1 раз вмесяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

	сервисы по проверке препаратов			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5*. Онлайн обучение на сайте РУСАДА* Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***1.Веселые старты: - «Честная игра»*** Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной	1-2 раза вгод	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	игры. - формирование «нулевой терпимости к допингу». (содержания представлено в приложении №1)			
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами; - научатся пользоваться сервисом по проверкепрепаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза вгод	Тренер	Включить в повесткудня родительского собрания вопрос поантидопингу. Использовать памяткидля родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательноепредоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведенияродительского собрания) и 2-3 фото.
	5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения	1 раз в год	Ответственный за	Согласовать с ответственным за

	обучающиеся получат следующие знания: <u>Для УТЭ до 3-х лет обучения:</u> - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» <u>Для УТЭ свыше 3-х лет обучения:</u> - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности» - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»		антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	***1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА*** Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	2.Семинар: ***Цель:*** - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним; - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы; - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «Система АДАМС»	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки инструкторской практики осваиваются занимающимися, начиная с этапа начальной подготовки свыше года обучения. Навыки судейской практики – с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями ***инструктора*** необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в киокусинкай.
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания ***судьи по спорту*** каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «киокусинкай» и терминологии судей, принятой в киокусинкай
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по киокусинкай.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных игр в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных спаррингов на тренировке (самостоятельно).

5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Знать и уметь выполнять обязанности главного судьи, бокового судьи, судьи-рефери и судьи-счетчика ударов.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Этап начальной подготовки	свыше года	3	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	8	4
	свыше 3-х лет	6	13
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-ый год	8	17
	свыше года	13	20

Этап начальной подготовки свыше года обучения:

Инструкторская практика:

1.Освоение терминологии, принятой в киокусинкай.

2.Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы

Тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в киокусинкай.

2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «киокусинкай» и терминологии, принятой в спорте.
2. Приобретение навыков судейства.

Тренировочный этап второго года обучения:

1.Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические элементы и находить ошибки.

2.Составление комплексов упражнений для проведения разминки, основной и заключительной частей тренировки.

3.Провести тренировочное занятие в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера

Тренировочный этап третьего года обучения:

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы, упражнения в спарринге.
2. Составление комплексов упражнений и обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Помощь в судействе на соревнованиях в роли арбитра, секретаря.

Тренировочный этап четвертого и пятого годов обучения:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Терминология судей (перед боем, во время боя, название нарушений, классификация нарушений, объявление нарушений, процедура принятия решений, окончание боя).
4. Судейство на соревнованиях. Привлечение занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1. Выполнение тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.
2. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.

3.Проведение соревнований. Выполнение обязанностей судьи, секретаря.
4. Выполнение требований для присвоения судейской категории по киокусинкай.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация киокусинкай ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование в ОВФД (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный

массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;

- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;

- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует умело использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные

белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветовые и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно- психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

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

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.

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

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

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

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

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

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

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

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические указания**
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики киокусинкай, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Учебно-тренировочный этап , Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятии, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегулция	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и

		мобилизующей направленности.	гетерорегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфовоцеркуляции тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8 – 10 ми
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	1-2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель

2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления

образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис».

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовке и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №14);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай» (Таблица №16).

Таблица №14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. **Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»**						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не более		не более	
			128	118	142	132

	ногами					
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1. Тренировка перемещений – это:

А) Идо-гейко;

Б) Кара;

В) Саю.

2. Классификация соревнований:

А) Общественные;

Б) Социальные;

В) Личные, командные, лично-командные.

3. Что означает проведение соревнований по Олимпийской системе:

А) Каждый участник должен встретиться со всеми представителями своей весовой категории;

Б) С выбыванием после первого поражения;

В) С выбыванием после второго поражения.

4. С какого веса спортсменов начинается жеребьевка?

А) Легкого;

Б) Тяжелого;

В) Среднего.

5. Жеребьевку проводят:

А) Тренеры;

Б) Главный судья, главный секретарь и представители команд;

В) Родители и мед. работник.

6. Основные принципы каратэ – это:

А) Принцип силы;

Б) Принцип маленькой площади поражения, чувство времени;

В) Принцип выносливости.

7. Скелет человека составляет:

А) Различные ткани организма;

Б) Систему разнородных органов;

В) Структурную основу тела, определяет его размеры и форму.

8. Гибкость определяется с помощью контрольного теста:

А) Прыжок в длину с места;

Б) Наклон туловища вперед с высоты в глубину;

В) Шпагат.

9. Основные факторы закаливания:

А) Массаж, сауна, баня;

Б) Принятие фито коктейлей;

В) Солнечные, воздушные ванны, водные процедуры.

10. Чтобы не заболеть инфекционным заболеванием надо:

А) Строго соблюдать правила личной гигиены;

Б) Знать правила поведения в обществе;

В) Читать медицинскую литературу.

11. Что означает слово ЯМЭ?

А) Пояс;

Б) Стоп;

В) Форма.

12. Что означает слово МАЭ?

А) Блок;

Б) Удар;

В) Вперед, спереди.

13. Что означает слово ЦКИ?

А) Удар кулаком;

Б) Удар ногой;

В) Удар ладонью.

14. Что означает слово УСИРО?

А) Вперед;

Б) Сзади, спина;

В) В сторону.

15. Что означает слово РЭЙ?

А) Охват ногой;

Б) Пояс;

В) Поклон.

16. Что означает термин «Киокушинкай»?

А) «Предельно реальное боевое искусство»;

Б) «Вызов пределам»;
В) «Общество Абсолютной Истины».
17. Родина каратэ:
А) Америка;
Б) Россия;
В) Япония.
18. Первый Чемпионат мира по Киокушинкай прошёл:
А) В 1966 году;
Б) В 1975 году;
В) В 1993 году.
19. Учи- это:
А) Тычковый удар рукой;
Б) Хлещущий удар рукой;
В) Тычковый удар ногой.
20. Площадка для соревнований по Киокусинкай имеет размеры:
А) 8м х 8м;
Б) 9м х 9м;
В) 10м х 10м;
Г) 12м х 12м.
21. Первым чемпионом Мира по Киокушинкай стал:
А) Мацуи Шокей;
Б) Масуда Акира;
В) Хацуо Рояма;
Г) Сато Кацуаки.
22. Выход за пределы татами классифицируется как:
А) Дзёгай;
Б) Гентен;
В) Сикаку;
Г) Вадзари.
23. Гери – это:
А) Тычковый удар рукой;
Б) Хлещущий удар рукой;
В) Удар ногой.
24. В соревнованиях по Киокушинкай разрешены следующие действия:
А) Толчки открытой рукой;
Б) Захваты одной рукой до 3х секунд;
В) Амплитудные броски с обозначением контрольного удара;
Г) Подсечки («Какэ-аши») без захватов с обозначением контрольного удара.

25. Как правильно в японской терминологии называется «Разноименный удар кулаком»?

А) Гяку-цуки;

Б) Ой-цуки;

В) Дзюн-цуки.

Ответы к вопросам

№1 -	№6 -	№11 -	№16 –	№21 -
№2 -	№7 -	№12 -	№17 -	№22 -
№3 -	№8 -	№13 -	№18 -	№23 -
№4 -	№9 -	№14 -	№19 -	№24 -
№5 -	№10 -	№15 -	№20 -	№25 -

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 17 баллов и выше.

Таблица №15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

3. Уровень спортивной квалификации		
31.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1. При длительной мышечной работе значительной интенсивности «мертвая точка» и «второе дыхание» могут возникнуть и чередоваться:

А) Один раз;

Б) Не более двух раз;

В) Неоднократно.

2. Физическими упражнениями называются:

А) Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности нагрузки;

Б) Движения, выполняемые на уроках физкультуры;

В) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

А) Эластичностью

Б) Гибкостью;

В) Растяжкой.

4. При составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

А) Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

Б) Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;

В) Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

5. Самоконтроль это:

А) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
Б) Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся;
В) Экспресс – оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

6. За что М. Ояма назвал истинным Чемпионом Ш. Матцуи:

А) Научился контролировать соперника;
Б) Выигрывал турниры 3 года подряд;
В) Был любимым учеником.

7. Главное отличие стиля «Киокусинкай» от других стилей:

А) Общество абсолютной истины;
Б) Наличие супер-теста (бой со ста меняющимися противниками);
В) Непрерывность познания мастерства.

8. В каком году официально была зарегистрирована Международная организация каратэ:

А) 1962; Б) 1963; В) 1964.

9. С какого года начинают проходить Чемпионаты мира среди мужчин?

А) 1974; Б) 1975; В) 1976.

10. В философском значении «Кихон» - это:

А) Ступени мастерства, поднимаясь по которым ученик идет по пути бесконечного совершенствования техники;
Б) Выполнение различных элементов техники;
В) Свободный поединок.

11. Термин «Сюто-маваси-уке» означает:

А) Удар ребром ладони по круговой траектории;
Б) Круговой удар подъемом стопы в шею;
В) Круговой блок ребром ладони.

12. Удар «Усиро-маваси-гэри-дзёдан» это:

А) Задний круговой удар ногой («вертушка») в голову;
Б) Проникающий удар ногой с разворотом в область печени;
В) Удар с падением через себя;
Г) Перемещение назад по круговой траектории.

13. Название какого ката, переводится как «Великий Предел»:

А) Сайха;
Б) Пинан;
В) Тайкёку;
Г) Канку;

14. В стойке «Кокуцу-дати» имеет место, следующее распределение веса тела между ногами: (впереди/сзади):

А) 40% на 60%

Б) 30% на 70%

15. Кто из российских спортсменов впервые вошел в тройку призеров Абсолютного чемпионата мира в Токио?

А) Александр Печкунов;

Б) Сергей Осипов;

В) Сергей Плеханов;

Г) Лечи Курбанов.

16. Термин «Дзю-Кумитэ» означает:

А) Соревновательный бой;

Б) Свободный тренировочный бой;

В) Условный тренировочный бой.

17. Какая международная организация развивает сегодня «Шинкёкушинкай» в мире?

А) IKO;

Б) WKO;

В) IFK;

Г) IFKK.

18. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

А) Мала и следует увеличить;

Б) Переносится организмом относительно легко;

В) Достаточно большая, но ее можно повторить.

19. Как называется организация, осуществляющая контроль и координацию борьбы с применением допинга в спорте во всемирном масштабе?

А) ВАДА (WADA); Б) ПУСАДА; В) РУСАДА.

20. Что такое Запрещённый список ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)?

А) Это перечень субстанций и методов, запрещённых для использования спортсменами;

Б) Это список субстанций и методов, запрещённых для использования только несовершеннолетними спортсменами;

В) Это список препаратов, запрещённых для использования на территории России.

Ответы к вопросам

№1 -	№6 -	№11 -	№16 -
№2 -	№7 -	№12 -	№17 -
№3 -	№8 -	№13 -	№18 -
№4 -	№9 -	№14 -	№19 -
№5 -	№10 -	№15 -	№20 -

Каждый ответ равен 1 баллу. Для зачета необходимо набрать от 14 баллов и выше.

Таблица №16. Нормативы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
31.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ» ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучаемыми дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

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

Бег: вперед; назад; боком со скрестными заступами; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3
× 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; перемещение в сторону с подскоками.

Прыжки: в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием

коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

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

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиваниями вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

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

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, перекладине.

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок- полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из

положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

Борцовские упражнения. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

-отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьях;

-поднимание 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»);

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

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.

Имитационные упражнения:

-элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии);

- имитация ударов и блоков с гантелями и резиновым амортизатором.

-удары по подвешенному предмету;

-бой с тенью.

Техническая подготовка

<u>Для этапа начальной подготовки 1-го года обучения</u>

Базовая техника

Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Кибадати. Цуруаси-дати. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн агоути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути. Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцуути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути.

Укэ (блоки). Дзёдан-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гэдан-барай. Утиукэ / гэдан-барай.

Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри. Кингэри. Маэ-гэри. Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри).

Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай.

Кондиция.

Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 20 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 20 раз.

Ходьба на руках. 20 секунд с поддержкой.

Подтягивания на перекладине. 3 раза.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

<u>Для этапа начальной подготовки свыше года обучения</u>

Базовая техника

Татиката (стойки). Кокуцу-дати. Нэкоаси-дати.

Кокю-хо (техника дыхания). Син-кокю.

Идо (основы движения).

В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, повороты. Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.

Удвоение техники.

Например: а) дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды. б) дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан санбон-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки:

Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг).

Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай.

Кондиция.

Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 30 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 30 раз. *Ходьба на руках.* 30 секунд.

Подтягивания на перекладине. 5 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 10 см.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влевовправо. Вышагивание (выпад) передней ногой, задней ногой. Отшагивание передней ногой, задней ногой. Скручивание тазового пояса к передней ноге, к задней ноге.

Удары руками. Ой каги-цуки (передний сбоку). Гяку каги-цуки (задний сбоку).

Удары ногами. Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Хидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу).

Блокировки. Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан- барай (маваси-укэ) без замаха (от маэ-гэри в корпус, в т.ч. с отходом в сторону). Накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Мягкий ути-укэ без замаха (от цуки с шагом в сторону). Жесткая подставка локтя (от маваси-гэри, каги-цуки). Нами-гаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек).

Болевые точки. Лицо (удары ногами). Печень (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (каги-цуки). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэдан маваси-гэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу- кики, подсечки).

Тактическая подготовка

<u>Для этапа начальной подготовки 1-го года обучения</u>

Специализированной тактической подготовки на этапе начальной подготовки нет, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание техники кихона и общефизическая подготовка. Однако уже на первом году обучения при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения

борьбы.

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на необходимость непрерывно атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. При выполнении этих заданий дети учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость.

При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы ученики не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается) с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой.

Для этапа начальной подготовки свыше года обучения

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

Атакующая тактика заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность,

опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, продвижение вперед на позиции

противника. Для этого требуется выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.

Применение атакующей тактики отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять ***тактику сдерживания***, заключающуюся в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой. Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров. Односторонний спарринг. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой. (При проведении спаррингов необходимо добиваться свободного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепления 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 должно составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных 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 ноках, 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 выполняется 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, реакцию, силовую выносливость.
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 преобладает 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;

-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 4х15м.

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.

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

Отработка техники проводиться на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется. В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционна 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 олжно 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) дозирование упражнений;

г) контроля и самоконтроля выполнения.

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

<u>Для учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения</u>

Базовая техника

Татиката (стойки). Какэаси-дати.

Цуки (удары руками). Тэтцуи. Нукитэ. Сётэй. Энкэй гяку-цуки.

Укэ (блоки). Моротэ-укэ. Маваси-укэ. Сюто маваси-укэ.

Кокю-хо (техника дыхания). Ногарэ омотэ. Ногарэ ура. Ибуки.

Идо (основы движения).

- В кокуцу-дати: сюто маваси-укэ.
- В сантин-дати движение вперед и назад, повороты.
- В киба-дати движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты.

Например: киба-дати + дзюн-цуки, тэтцуи.

- Сочетания: блок и атака.

Например: дзэнкуцу-дати + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

- Сочетания: цуки и кэри.

Например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити. Пинан соно ни. Сантин.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак,блоков и реакций.

Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция.

Гибкость. Плечами касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 40 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 40 раз. *Ходьба на руках.* 40 секунд.

Подтягивания на перекладине. 8 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 15 см.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Варианты положений рук в боевой стойке. Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари (шагподсечка), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок, вышагивание, отшагивание. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении

ударов руками. Работа ступней, голеней, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонус мышц живота при выполнении комбинаций. Импульсивно-возвратные (баллистические) и продавливающие (толчково-проникающие) удары руками

<u>Для учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения</u>

Базовая техника

Цуки (удары руками). Кокэн-ути. Хайто-ути. Моротэ-цуки.

Укэ (блоки). Кокэн-укэ. Хайто-укэ. Дзюдзи-укэ.

Идо (основы движения).

- Кайтэн-идо (вращение).

Например: киба-дати + кайтэн-тэтцуи.

- Дако-идо (угол 45°).

Например: киба-дати 45° + гэдан-барай.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно сан. Пинан соно ён. Янцу. Цуки- но ката.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций.

Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 3 раунда спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Кондиция.

Гибкость. Плечами касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 50 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 50 раз.

Ходьба на руках. 50 секунд.

Подтягивания на перекладине. 10 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 20 см.

Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «стряхивающий» характер ударов. Вертикальное

положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, прикрытие головы руками, живот и поясница в тонусе, упругие ступни. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Отход назад по дуге. Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). Фронтальное положение боевой стойки на ближней дистанции.

Удары руками. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги- цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэдан.

каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

Удары ногами. Маэ-гэри (без разворота на опорной ступне, для ближней и средней дистанции). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, маваси-гэри с «разножкой». Хидза-гэри, маваси-гэри (после сайд-степа назад). Маваси-гэри (в корпус, «рубящий» удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с длинным выносом колена и хлестом голени, для дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с круговым проносом). Усиро маваси-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби усиро-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маэ-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для стопинга, теснения). Маэ-гэри (с предварительным ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваси-гэри). Мавасигэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ- гэри, усиро-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Усиро-гэри (без «вертушки», с заступом через какэаси-дати). Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди (от цуки). Сбивка кулаком сверху вниз на уровне пояса (от сита-цуки). Сбивка кулаком сверху вниз с предварительным приподниманием кулака (от фури-ути). Сбивка кулаком сверху вниз наружу (гэдан-барай) на уровне пояса (от каги-цуки по ребрам). Жесткая подставка предплечья в сторону (от каги-цуки по плечам). Осаэ-укэ одноименной рукой (от цуки). Толчок ступней в бедро спереди (от маваси-гэри, лоу-кика). Отводящий блок (маваси-укэ) с

принудительным опусканием ноги (от маэ-гэри в корпус). Блок двумя предплечьями с принудительным опусканием ноги (от маваси-гэри в голову). Опережающее сбивание руками рук противника для подготовки собственной атаки.

Болевые точки. Ключица (фури-ути). Верхняя часть грудной мышцы (фуриути). Почка (каги-цуки). Бицепс (каги-цуки изнутри). Живот ниже пупка (маэгэри, усиро-гэри). Затылок (усиро маваси-гэри).

<u>Для учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения</u>

Базовая техника

Идо (основы движения). Основы техники перемещений в кумитэ-но камаэ: окури-аси, окури-сагари, фуми-аси, фуми-сагари, ой-аси, ой-сагари, коса.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно го. Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Гэкисай дай. Тэкки соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ- но камаэ, техника перемещений.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 5 раундов спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Кондиция.

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 60 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 60 раз.

Ходьба на руках. 60 секунд.

Подтягивания на перекладине. 12 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста +30 см.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой.

Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

Удары руками. Толчково-проникающие удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сютоути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутрь). Гэдан маваси-гэри (лоу- кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сото сунэ-укэ, ути сунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоу-кик той же ногой). Гэдан маваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Маваси-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро маваси-гэри с падением. Какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси- гэри (лоу-кик, «подрезающий» сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди с последующим гэдан-барай другой рукой (от цуки). Поднимание ноги по ходу удара (от внутреннего лоу-кика). Уклоны, отклоны, нырки (от ударов ногами в голову). Проводка и сбрасывание ноги предплечьем (от маваси-гэри в голову). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваси-гэри, усиро маваси-гэри в голову).

Болевые точки. Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри).

<u>Для учебно-тренировочного этапа 4-го, 5-го года обучения</u>

Базовая техника

Идо (основы движения). Техника перемещений в кумитэ-но камаэ под разными углами.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан соно го ура. Тэнсё. Сайфа. Гэкисай сё. Тэкки соно ни. Бо кихон соно ити.

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ- но камаэ, техника перемещений.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 10 раундов спарринга по 60

секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Тамэсивари. Больше, чем в стандарте правил турниров ИКО.

Госин-дзицу (самооборона). Базовые приемы.

Кондиция.

Гибкость. Грудной клеткой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами.

Отжимания. 100 раз.

Приседания с выпрыгиванием. 100 раз. *Ходьба на руках.* 90 секунд.

Подтягивания на перекладине. 15 раз.

Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 30 см (тоби усиро-гэри или тоби усиро маваси-гэри, правый и левый).

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закалки ударных поверхностей.

Удары руками. Удары ногами. Техническое совершенствование и «доводка» всех изученных техник, как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Выполнение техники с высокой скоростью, точностью и «взрывной» силой, с высокой частотой ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Полное освоение стандартного набора комбинаций для типовых ситуаций и работа над его расширением. Способность импровизировать, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в разные уровни, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке.

Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка.

На этом этапе занимающиеся 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.

Далее происходит совершенствование изученных ранее технико-тактические действий, расширение их вариативности.

Занимающихся готовят к единоборству с различными противниками:

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

-тактика ведения с более тяжелым или более низким противником.

<u>Для учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения</u>

Изучить ***контратакующую тактику с применением ответных контратак***. Сущность этой тактики заключается в том, что противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо сблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная контратака, одиночная или серийная.

Такая тактика имеет как преимущества, так и недостатки. К преимуществам можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с большой вероятностью потерю психологического преимущества.

Изучение контратакующей тактики проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника

Задания для спаррингов. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение

ударов с такой частотой, чтобы противник лишался возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

<u>Для учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения</u>

Изучить ***контратакующую тактику с применением встречных контратак***. Сущность этой тактики состоит в том, что при нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок, как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации.

Эта тактика имеет большие преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары.

Встречные удары всегда неожиданны для противника и поэтому психологически потрясают его. Момент «замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки.

Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга[3], наличия «заготовок». Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар.

Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

- одним на атаку одним;
- двумя на атаку одним;
- одним на атаку двумя (первый удар блокируется, второй встречается);
- одним или двумя на серийную атаку (несколько ударов блокируются, затем внезапно наносится встречный удар, «ломающий» серию противника).

Задания для спаррингов. Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной

техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). «Разнос» опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

<u>Для учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения</u>

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

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не прямо назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю

или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психологически.

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

Отработать ***тактику выбора дистанции***. Эта тактика состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями должны служить рост противника, его вес, технико-тактические умения. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнюю – с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосягаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции.

Ученики должны овладеть умениями:

- навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции;
- подготавливать наиболее выгодную для конкретного удара дистанцию;
- применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику;
- быстро переходить от одной дистанции к другой (для этого необходимо знать, когда это нужно делать);
- использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции и при смене дистанций.

Задания на дистанционное маневрирование должны ставиться как в учебно- тренировочных спаррингах, так и при работе на мешке и «рыцаре».

Отработать ***тактику выбора темпа***. Наиболее выгодный вариант темповой тактики состоит в том, что, когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на внезапную атаку, которыми могут быть

его замешательство после пропущенного сильного удара, потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося высокоскоростные удары, не давая отступать на безопасную дистанцию.

При работе над тактикой выбора темпа следует отработать (лучше всего на мешке) длинные серии ударов со сменой темпа в пределах одной серии: от умеренного до максимального и наоборот, причем переход от умеренного темпа к максимальному должен быть «взрывным», происходить внезапно.

Особо отрабатывается высокоскоростная концовка раунда, так как на соревнованиях при равном бое часто именно она определяет победителя. Спурт должен начинаться не позже, чем за 15-20 секунд до конца раунда.

Задания для спаррингов. Выход из атаки отскоком назад, входом в клинч и отскоком назад, сайд-степом назад, сайд-степом вперед. «Проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с последующим быстрым продолжением атаки. Ограничение перемещений противника, оттеснение противника за край татами или в его угол. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами. Ведение боя с пробитым бедром. Варьирование умеренным и высоким темпом работы в спарринге. Отработка вариантов тактики выбора темпа в зависимости от конкретного противника. Варьирование серийности ударов в бою с тенью от 1 до 15. Варьирование серийности ударов в спарринге от 1 до 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера (секунданта) в ходе боя. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

Для учебно-тренировочного этапа 4-го, 5-го года обучения

Ввести ***интегральную подготовку***, включающую постановку комплексных заданий для спаррингов. При таком виде подготовки спортсмен должен выполнять сразу несколько задач, например, применять определенную технику, выполнять определенные тактические установки, осуществлять различную степень вкладывания силы в удары, определенным

образом выстраивать темповый рисунок, постоянно менять спарринг-партнеров и т.д.

Для спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физикотехническими данными.

Организовать изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработку тактики к каждым соревнованиям. Организовать анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов.

Задания для спаррингов. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, ее реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Применение обманных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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 учебных группах и во все периоды тренировки.

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

Средства и методы тренировки**:**

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

-ходьба по кругу на ноках, 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 выполняется сериями в различно 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 преобладает специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание:

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 расслабления тела, так как постоянная напряженность мышц приводит к снижению скоростных показателей, что в свою очередь снижает возможность немеленого реагирования занимающегося на изменение ситуации в учебном или соревновательном бою.

Также необходимо уделять внимание развитию у учеников 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 гибельным.

Составляя планы тренировок в этот период нельзя забывать и о тактической подготовки. 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 4х15м.

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.
-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, проводиться в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. По мере совершенствования техники, ее совершенствование проводиться 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, вязанная 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.

Содержание:

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, соответствущим 1 Дану.

Изучение базовых и боевых стоек:

-индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение 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:

-индивидуальное 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 (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 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 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.
Совершенствование технический элементов 11-1 кю.

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.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Уверенное ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями.

Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников.

Анализ выступления на соревнованиях, учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных

переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 17. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**240/360**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	30/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и

	культуры и спортом			содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	90/120	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенст-вования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивной дисциплине «весовая категория». Реализация программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

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

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

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «киокусинкай» по спортивной дисциплине «весовая категория» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, ул. Ани Гайтеровой, д.1 А (МБОУ «СШ №8» г. Ельца»);
- г. Елец, мкр. Александровский, 15 (МАОУ «СШ №12 им. Героя РФ В.А. Дорохина)
- г. Елец, ул. Гагарина, д.20 А (МБОУ «СШ № 24 г. Ельца»);
- г. Елец, у. Максима Горького, д. 107 (МБУДО «СШ №1»);
- г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А (МБОУ «СШ №1им. М.М Пришвина», корпус №3);
- г.о.г. Елец, г. Елец, ул. Героев, д. 2 (МАУ «Дворец спорта им. А. Петрова»).

По адресу (г. Елец, ул. Профинтерна, д.2 А) имеются в наличии:

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

По другим указанным выше адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями от 22.02.2022).

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №18);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №19);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №18.Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	5
3.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	5
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	5
7.	Напольное покрытие татами	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Секундомер	штук	н тренера-преподавателя	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2

Таблица №19.Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

5.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения соответствует требованиям к кадровому составу, осуществляющие участие в реализации данной Программы:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и

служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный№ 22054).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;

- участие в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1.Барбаш В.Г. Имитационно-игровые упражнения как средство формирования двигательных навыков у детей школьного возраста. // Физическое воспитание детей школьного возраста: Проблемы и перспективы. Челябинск, 2009. – с.31.

2. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей школьного возраста: Пособие для педагогов шк. Учреждений ./ Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин.М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2001. - с.10.

3. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

4. Кнорр В.И. Научно-методические организационные основы детско-юношеского спорта: Учебное пособие. А-Ата: Б.и., 2004. – 91 с.

5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.

6. Крупник Е.Я., Лакштанов В.И., Сытник В.И., Тарасов Н.Б. Подвижные игры и рукопашный бой. Боевое искусство планеты. №1, 2006 г. с.38-40

7. МацуиШокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

9. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

10. Николаев В.А. Киокушинкай – практический курс. «Боевое искусство планеты», № 6 2007 г., с. 15-19.

11. Нормативы. Техника каратэ киокушинкай.- Уфа, 2004

12. Подготовка юных чемпионов. Программы и тесты: от 6 до 18.- М., 2003

13. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003

14. Ровенский Ю.Н. Детское боевое каратэ-до. Стойки. «Боевое искусство планеты» №7, 1997 г., с.17-19.

15. РоямаХацуо, ОкадзакиХирото. Ката-караманабукаратэдо. Каратэ-до дзётацуманюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.

2. https://kyokushinkaraterussia.ru/ - Официальный сайт Российской федерации киокусинкай.

3. http://www.sport48.ru/node/2661 - Федерация киокусинкай Липецкой области

Приложение №1

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

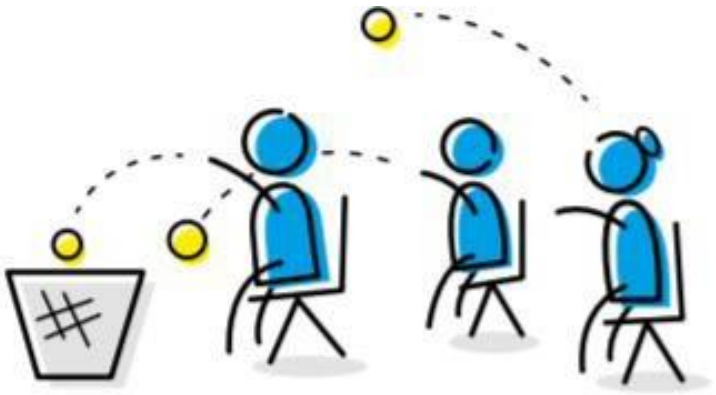
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

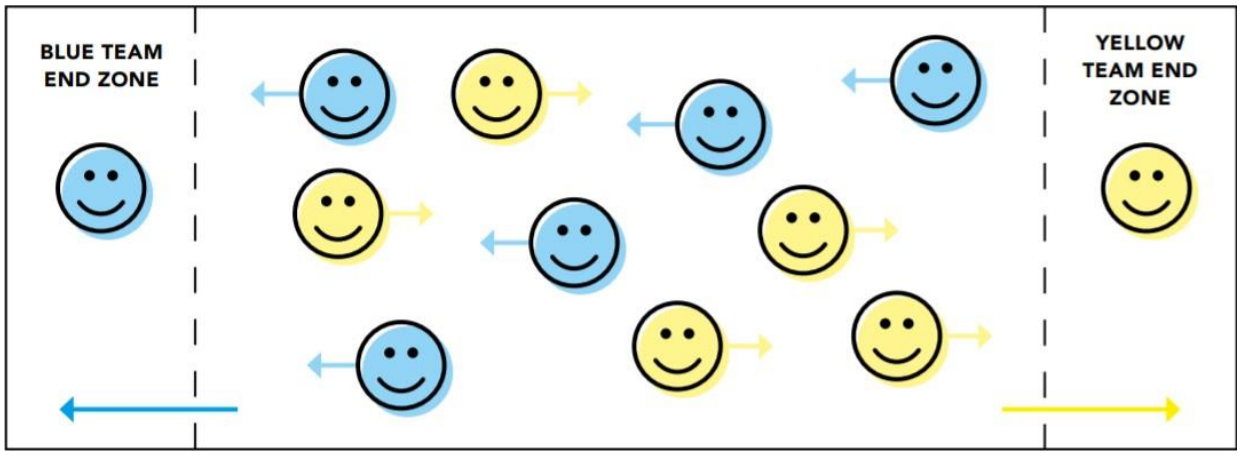
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.
Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).
Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафетыпроверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).
Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).
Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня2021 г.).

Приложение №2

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 3

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовки для перевода (зачисления) в группы по этапам подготовки по виду спорта «киокусинкай» по спортивной дисциплине «весовая категория»

Этап подготовки		Контрольные нормативы (испытания)																Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)
		Общая физическая подготовка												Специальная физическая подготовка				
		Бег 30 м		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)		Бег на 1000 м (ЭНП, УТЭ) 2000 м (ЭССМ)		Наклон вперед (см)		Челночный бег 3х10 м		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине: мал.-высокой дев.-низкой		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)		
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	
ЭНП	1-й	6,3	6,5	10	5	6.20	6.40	+2	+3	9,7	10,1	128	118	2	4	10	9	–
	св.года	5,9	6,1	13	7	5.41	6.12	+3	+5	9,2	9,4	142	132	3	7	16	14	–
УТЭ	1-й	5,9	6,1	13	7	5.41	6.12	+4	+5	9,2	9,4	142	132	5	9	-	-	3 юн.р.-1 юн.р.
	2-й	5,7	5,9	20	10	5.30	6.00	+5	+6	8,8	9,1	160	150	6	9	-	-	
	3-й	5,5	5,7	25	12	5.20	5.50	+6	+7	8,3	8,9	170	160	7	9	-	-	
	4-й	5,2	5,5	30	14	5.10	5.40	+6	+8	7,8	8,6	180	170	8	10	-	-	III спорт. разряд - I спорт.разряд
	5-й	5,0	5,2	35	15	5.00	5.30	+7	+9	7,4	8,4	195	175	9	10	-	-	
ЭССМ	1 год	4,6	4,9	37	16	8.00	9.55	+11	+15	7,1	7,9	218	183	10	10	-	-	КМС
	свыше года	4,5	4,8	38	18	8.00	9.55	+11	+15	7,1	7,9	220	185	10	10	-	-	КМС-МС

Словарь-классификактор терминов, используемых в киокусинкай.

В настоящем словаре представлены основные японские термины, важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе кёкусинкай каратэ-до.

Специальные термины, принятые в кёкусинкай для обозначения различных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий.

Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно, в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, принятых в школе кёкусинкай, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы.

1. *Общин понятия.*

Дзию кумитэ — свободный спарринг.
Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»).
Ибуки — силовое дыхание.
Кантё — мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма).
Ката — форма, комплекс.
Кихон — тренировка без партнера.
Кохай — младший.
Кумитэ — спарринг.
Ногарэ — мягкое дыхание.
Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.
Рэнраку — комбинации.
Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага.
Сихан — мастер (с 5 дана).
Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма).
Сэмпай — старший.
Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны).
Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела.
Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг.

2. *Команды.*

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени).
Иой — приготовиться.
Маваттэ — повернуться.
Мокусо — закрыть глаза.
Мокусо ямэ — открыть глаза.
Наорэ — вернуться в исходное положение.
Отагай ни рэй — поклон всем.
Рэй — поклон.

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему).
Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю.
Хадзимэ — начать.
Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)
Ямэ — закончить
Ясумэ — расслабиться

3. Счёт.

Ити— 1, Ни —2, Сан —3, Си(ён) — 4, Го—5, Року — 6,
Сити — 7, Хати — 8, Ку —9, Дзю— 10.

4. Стойки.

- *Ожидания и готовности:*

Хэйсоку-дати — ступни вместе
Мусуби-дати — пятки вместе, носки развернуты
Хэйко-дати — ступни параллельно примерно на ширине плеч.
Фудо-дати — пятки на ширине плеч, носки развернуты,
Ути хатидэи-дати — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

- *Основные:*

Дзэнкуцу-дати — передняя стойка.
Кокуцу-дати — задняя стойка.
Сантин-дати — стойка крепости или «песочные часы».
Киба-дати — стойка всадника.
Сико-дати — стойка борца сумо.

- *Переходные:*

Нэкоаси-дати — стойка кота.
Цуруаси-дати — стойка цапли.
Какэ-дати — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади.
Мороаси-дати — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед.

- *Боевая:*

Дзию камаэтэ-дати или кумитэ-дати — стандартная боевая (равноправная) стойка.

5. Уровни атаки и защиты.

Дзёдан — верхний (голова, шея).
Тюдан — средний (корпус).
Гэдан — нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей.

Ой — одноименное.
Гяку — разноименное (противоположное).

7.Стороны.

Хид ари—левая. Миги — правая.

8. Направления.

Аго — вверх. Маэ — вперед. Еко — в сторону. Усиро — назад. Маваси — круговое. Сото— внутрь. Ути — изнутри. Ороси — вниз.

9. Ударные части тела.

- *Руки:*

Сэйкэн — кулак (передняя часть).

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть).
Тэтцуи — «кулак-молот».
Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони.
Хайто — внутреннее ребро ладони.
Сётэй — «пятка» ладони.
Кокэн — запястье.
Кумадэ — «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн).
Ёхон нукитэ — «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами.
Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем.
Нихон нукитэ — рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку».
Накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем.
Ояюби иппонкэн — кулак с полусогнутым большим пальцем.
Хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ).
Рютокэн — кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах.
Хайсю — тыльная сторона ладони.
Тохо — «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем.
Кэйко — «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку.
Котэ — предплечье.
Хидзи — локоть.

- *Ноги:*

Тюсоку — подушечка пальцев стопы.
Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы.
Тэйсоку — внутренняя выемка стопы.
Хайсоку — подъем стопы.
Ас и — подошва.
Какато— пятка.
Сунэ — голень.
Хидза — колено.

10. Удары руками.

- *Толчковые кулаком:*

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях).
Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально.
Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок).
Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) — удар крюком снизу вперед (в корпус).
Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус), т. е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки.
Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус).
Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем).
Дзюн-цуки — удар в сторону.

- *Толчковые производные:*

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) — удар «пяткой» ладони (на всех уровнях).
Ехон нукитэ — удар «копьем» (в горло, в сплетение).
Нихон нукитэ — удар «вилкой» (в глаза).
Хиракэн-цуки — удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус).

Рютокэн-цуки — удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус).
Тохо-цуки (ути) — удар «рукой-крюк» (в горло, под нос).

- *Секущие:*

Сэйкэн аго-ути — верхний прямой удар кулаком.
Тэтцуи коми ками-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по голове.
Тэтцуи ороси ганмэн-ути — удар «молотом» сверху по голове Тэтцуи хиэо-ути — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.
Тэтцуи еко-ути (дзёдан, подан, гэдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).
Уракэн сёмэн ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком вперед в лицо.
Уракэн саю ганмэн-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо.
Уракэн хизо-ути — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.
Уракэн ганмэн ороси-ути — удар перевернутым кулаком сверху по голове.
Уракэн сита-ути — см Сита-цуки.
Сюто сакоцу-ути — удар ребром ладони сверху по ключице.
Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.
Сюто ганмэн-ути — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.
Сюто хизо-ути — удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам.
Сюто ёко ганмэн-ути — удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее.
Сюто дзёдан ути-ути — удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее.
Сэйкэн маваси-ути — удар крюком сбоку (в голову, в корпус).
Уракэн маваси-ути — круговой удар перевернутым кулаком в голову.
Хиракэн маваси-ути — круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа».
Накаюби иппонкэн — закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус).
Ояюби иппонкэн — закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус).
Хайто (маваси)-ути — круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус).
Моротэ хайто-ути — двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней (до окрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее.
Гэдан хайто-ути — круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах.
Хайсю-ути — удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус).
Кокэн-ути — удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям).
Кэйко-ути — прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути).

- *Локтем:*

Маэ хидзн атэ (дзёдан, тюдан) — вперед сбоку (в корпус, голову).
Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-ути —вперед снизу в подбородок.
Агэ хидзи атэ (тюдан) — вперед снизу в корпус.
Ороси хидзи атэ — сверху вниз.
Еко хидзи атэ — в сторону (с помощью другой руки).
Усиро хидзи атэ — назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки».

12.Удары ногами.

Хидза-гэри — удар коленом.
Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах.

Маэ-гэри тюдан или дзёдан (тюсоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой).
Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз.
Маэ тюсоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх.
Тэйсоку маваси сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь. Хайсоку маваси ути кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри. Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы.
Кансэцу-гэри — удар ребром стопы в коленный сустав.
Ёко-гэри тюдан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.
Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»).
Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, тюсоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).
Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову.
Агэ какато усиро-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах.
Дзёдан ути хайсоку-гэри — диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову.
Ороси сото какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх.
Ороси ути какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх.
Какэ-гэри (тюсоку) или ура маваси-гэри — обратный круговой удар в голову.
У сиро маваси-гэри дзёдан, тюдан, гэдан (тюсоку, какато) — обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях.

13 Блоки.

Сэйкэн тюдан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.
Сэйкэн тюдан ути-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне.
Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат).
Сэйкэн маэ гэдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат).
Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой.
Моротэ тюдан ути-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне.
Тюдан ути-укэ/гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях.
Маваси гэдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке).
Сюто маваси-укэ — круговой блок в позиции сюто.
Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан — верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты).
Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях.
Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони.
Сюто тюдан ути-укэ — то же.
Сюто дзёдан-укэ — то же.
Сюто маэ гэдан-барай — то же.
Сюто дзёдан ути-укэ — блок ребром ладони от головы.
Маэ сюто маваси-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто.
Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан — верхний и нижний скрестный блок, в позиции сюто.

Тэнсё — покрытие внешним ребром ладони.
Какэ-укэ дзёдан, тюдан — верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони.
Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан — верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони.
Тюдан хайто ути-укэ — блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони.
Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) — блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях.
Гэдан сюто моротэ-укэ — двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны.
Гэдан сётэй моротэ-укэ — двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются).
Хидзи-укэ (тюдан, гэдан) — блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро.
Дзёдаи хидзи-укэ — круговой верхний блок локтем внутрь.
Осай-укэ — накладка ладонью.

14. Блоки ногами.

Сунэ-укэ — блок голенью.
Хидза-укэ — блок коленом.

15. Ката.

(с условной классификацией по степени сложности)

- *Простейшие базовые ката:*

Тайкёку соно ити.
Тайкёку соно ни.
Тайкёку соно сан (в качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой).

- *Простые базовые ката:*

Пинан соно ити.
Пинан соно ни.
Пинан соно сан.

- *Базовые дыхательные ката:*

Сантин-но-ката.

г) Усложненные базовые ката:

пинан соно ён.
Пинан соно го.

- *Усложненные ката:*

Суки-но-ката.
Янцу.
Сайфа (Сайха).
Гэкусай дай.
Гэкусай сё.

- *Усложненные дыхательные ката:*

Тэнсё.

- *Сложные ката:*

Сэйентин (сэйтен ката).
Канку дай.

- *Высшие ката:*

Су си хо.

Гарю.

Сэйпай.

- *Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):*

Кихон-ката соно ити, ни

- *Дополнительные усложненные ката, производные от базовых:*

Ура тайкёку соно ити, ни, сан Ура пинан соно ити, ни, сан, ен, го.