

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОУ «Кадетская
общеобразовательная школа – интернат
Забайкальского края» Н.Г. Гапонов
Приказ от 31.08.2023 № 227



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

«КИОКУСИНКАЙ»

Возраст учащихся 10-17 лет
Срок реализации программы 6 лет
Направленность: физкультурно-спортивная

Составители программы:
С.В, Горяшин, тренер-преподаватель

Оглавление

Введение.....	3
РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ»	4
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	8
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	11
Учебно-тематический план	11
этапа начальной подготовки первого года обучения	11
Учебно-тематический план	19
этапа начальной подготовки второго года обучения	19
Учебно-тематический план	26
этапа начальной подготовки третьего года обучения	26
Учебно-тематический план	36
учебного (тренировочного) этапа первого года обучения	36
Учебно-тематический план	45
учебного (тренировочного) этапа второго года обучения	45
Учебно-тематический план	55
учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения	55
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	65
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	71
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	71
2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	72
2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ	73
2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	73
2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	79
<i>Приложение № 1</i>	98
2.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	98
Список литературы	101

Введение

Популярность восточных боевых искусств вообще и киокусинкай в частности обусловлено целым рядом причин. Россия – страна многонациональная. Исторически в России киокусинкай начало развиваться с Сибири и Дальнего востока.

В отличие от других стран, куда киокусинкай пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию киокусинкай пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Практически только 20-25 лет назад киокусинкай в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени киокусинкай начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по киокусинкай, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ. В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (10-18 лет) в занятиях киокусинкай.

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» имеет *физкультурно - спортивную направленность*.

Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);
- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";
- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);
- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022));
- Национального проекта "Образование";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2014 г № 996-р);

- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);
- Основ государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);
- Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 г. № 298);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Федеральная рабочая программа основного общего образования от 18 мая 2023 г. № 370;
- Федеральная программа воспитания от 23 июня 2022;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12 июля 2021 г. № 547 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай";
- Локальными актами ГОУ «Кадетская общеобразовательная школа – интернат Забайкальского края»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

Уровень освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» является разноуровневой, включает в себя: **базовый уровень**, который предполагают формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям восточными единоборствами.

Отличительные особенности программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация обучающихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники кьокусинкай в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке. Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям кьокусинкай, дает возможность заниматься и совершенствоваться в выбранном виде спорта. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь – на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах

достижения активного долголетия известными мастерами киокусинкай и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

При систематических занятиях киокусинкай создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях киокусинкай ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость киокусинкай проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, киокусинкай позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки киокусинкай и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, киокусинкай можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Адресат программы

К занятиям «Киокусинкай» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 10 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

Объем и срок освоения программы

Этапы подготовки по виду спорта «Киокусинкай» распределены на основании федерального стандарта, по продолжительности составляют 6 лет.

Продолжительность одного учебного года составляет:

Базовый уровень - 34 недели;

Общий объем программы: 1836 часов.

Формы обучения - групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Режим занятий - 1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа, 4 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа, 5 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 2 часа , 6 год обучения – 5 раз в неделю по 3 часа и 1 раз в неделю 1 час.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Киокусинкай» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 6-ти летнего обучения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – профилактика и укрепление здоровья обучающихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

Задачи

Обучающие:

- дать знания по истории развития киокусинкай;

- создать представление о возможностях человека;
- дать обучающимся начальные навыки самообороны;
- дать представление об основах безопасного поведения на улице;
- научить использовать терминологию и ритуалы, принятые в боевых искусствах;
- сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

Развивающие:

- развить основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширить функциональные возможности основных систем организма, обогатить двигательный опыт жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- обеспечить коррекцию физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- привить интерес к здоровому образу жизни,
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить контролировать свое поведение, его социализация.
- воспитать чувство личной ответственности.

Базовый уровень освоения программы «Киокусинкай» соответствует первому – третьему году обучения.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях «Киокусинкай».

Задачи базового уровня:

- воспитывать волевые качества – дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;

- воспитывать моральные качества – трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике «Киокусинкай»;
- изучить терминологию специальной физической подготовки «Киокусинкай»;
- развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в «Киокусинкай»;
- готовить обучающихся к соревновательной деятельности по «Киокусинкай».

Продвинутый уровень соответствует четвёртому-шестому годам реализации программы.

Цель продвинутого уровня:

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности по «Киокусинкай».

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования и самоанализа спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в «Киокусинкай»;
- воспитывать морально-волевые качества обучающихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения

Таблица № 1

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	8	-	8	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		70	70	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		60	60	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		68	68	участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.
5.	Приемные, переводные испытания		4	4	выполнение контрольных нормативов
6.	Врачебный, медицинский контроль		6	6	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
7.	Участие в соревнованиях	по плану			
Итого:		8	208	216	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Дисциплина и правила поведения на занятиях по Киокусинкай

Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе.

1.3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий киокусинкай на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий киокусинкай.

1.4. Неприятие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте

Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом.

1.5. Терминология

Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины.

Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката.

1.6 Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ.

1.7 Зачет по теоретической подготовке.

Формы контроля: опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка

-Основные строевые упражнения на месте и в движении.

-Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

-Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

-Простейшие танцевальные шаги: полька.

-Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

-Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.

-Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.

-Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся киокусинкай. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Направлена на совершенствование движений, характерных для киокусинкай, развивая:

- скоростно-силовую выносливость;
- специальную выносливость;
- координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

Упражнения косвенного влияния заключаются:

- в координации движений при ударах и защитах;
- в передвижении;
- игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);
- специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в киокусинкай:

- маховые движения ногами;
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;
- технические приемы;

- силовые упражнения;
- координатные упражнения;
- статическая нагрузка.

В ходе тренировки работа ведется не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в кикбоксинге являются скоростная сила и взрывная сила.

Рекомендуемые упражнения на развитие силы:

1. *Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.* Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. *Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.* Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. *Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.* Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. *Поочередное выполнение с максимальной частотой* в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. *Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке* вверх на месте.

6. *Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках* вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. *Бег со старта из различных положений*, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. *Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево* на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. *Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног* вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Развитие гибкости

Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы (принудительные).

2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,

- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Формы контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

1. Стойки: ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;
КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка.
2. Удары руками: ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
3. Блоки: ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;
СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня.
4. Удары ногой: МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;
МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой вперед всей ступней;
ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону.
ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.
5. Броски:
ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ.

6. Гохон кумитэ – пяти шаговый спарринг.

7. Ката – ТАЙКИОКУ СОНА ИЧ

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
участие в учебных поединках.

5. Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Врачебный и медицинский контроль

Медико-восстановительные мероприятия с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

7. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-

тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки второго года обучения

Таблица № 2

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12	Опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		108	108	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		80	80	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		96	96	участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.
5.	Приемные и переводные испытания		6	6	выполнение контрольных нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика		4	4	опрос, тестирование, практическая отработка.
7.	Врачебный и медицинский контроль		6	6	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
8.	Восстановительные мероприятия		12	12	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
9.	Участие в соревнованиях	по плану			

Итого:	12	312	324	
---------------	-----------	------------	------------	--

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Идо-гэйко - тренировка перемещений

Виды перемещений в низких стойках - вперед, вперед с вращением, назад, назад с вращением, повороты. Особенности перемещений при выполнении техники рук и ног. Тренировочные методы при изучении перемещений.

1.2. Правила соревнований по кумитэ

Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами) Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы. Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэсивари. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

1.3. Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

1.4. Общая характеристика и принципы спортивной тренировки

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной

техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

1.5. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека

Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

1.6. Гибкость и методы ее развития

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

1.7. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Закаливание, занятия физкультурой и спортом, личная гигиена, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, правильный подбор одежды, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия, лекарственная терапия - эффективные способы профилактики заболеваний. Ограничение общения с людьми, меры личной профилактики при эпидемиях.

1.8. Места занятий, оборудование, инвентарь и ТБ.

Форма контроля: опрос, тестирование.

2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Основная стойка, стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении. Лазание по скамейке, лазание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне.

Упражнения со скакалкой

Прыжки на месте и в движении. Прыжки с изменениями положения ног.

Акробатические упражнения

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. Длинные кувырки с места и разбега. Несколько кувырков вперед и назад. Стойки на голове и руках. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседания, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

Легкоатлетические упражнения

Бег на скорость от 50 до 60 м. Бег на выносливость 500 -1500 м. Прыжки в длину и высоту. Метание набивного мяча.

Спортивные и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры - игры с мячом; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

Форма контроля: контрольные нормативы.

3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу.

Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча.

Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пункт бол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Форма контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

1. Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – обратный круговой удар ногой.

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ.

6. Спарринги:

САНБОН КУМИТЭ – трехшаговый спарринг;

ИППОН КУМИТЭ – одношаговый спарринг.

7. Ката: ТАЙКИОКУ СОНА НИ, ТАЙКИОКУ СОНА САН

Форма контроля: участие в соревнованиях и показательных выступлениях;

участие в учебных поединках.

5. Приёмные и переводные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Форма контроля: опрос, тестирование, практическая отработка.

7. Врачебный и медицинский контроль

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

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

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

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

8. Восстановительные мероприятия

Восстановительные и реабилитационные мероприятия, организация спортивного питания.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

9. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки третьего года обучения**

Таблица № 3

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	12	-	12	опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		100	100	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		85	85	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		90	90	участие в соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках.
5.	Приемные и переводные испытания		5	5	выполнение контрольных нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика		4	2	опрос, тестирование, практическая отработка.
7.	Врачебный и медицинский контроль		4	2	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
8.	Восстановительные мероприятия		10	10	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
9.	Участие в соревнованиях	по плану			
Итого:		12	298	306	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Правила соревнований по ката

Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами). Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы. Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэшивари. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

1.2. Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу.

Учебные виды спарринга.

1.3. Правила соревнований. Система присвоения спортивных разрядов и званий в киокусинкай

Правила соревнований. Весовые категории. Форма каратиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

1.4. Гибкость и методы ее развития

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в киокусинкай. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

1.5. Краткие сведения об анатомии и физиологии человека

Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

1.6. Разминка и ее виды

Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихон-гэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

1.7. Понятие самоконтроля

Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям киокусинкай.

1.8. Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом.

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя тренером с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

1.9. Типовые травмы в киокусинкай. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, рассечениях. Переноска пострадавших.

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Формы контроля: опрос, тестирование.

2.Общая физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприседе.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка

Рекомендуемые упражнения на развитие силы:

1. *Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.* Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. *Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.* Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты

отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. *Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.* Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. *Поочередное выполнение с максимальной частотой* в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. *Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке* вверх на месте.

6. *Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках* вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. *Бег со старта из различных положений*, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. *Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево* на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. *Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног* вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,

- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Формы контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием киокусинкай. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

Комбинированная техника рук и ног.

Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Ката: сагаки тайкиоку сано ич, сагаки тайкиоку сано ни, сагаки тайкиоку сано сан, пинан сано ич.

Форма контроля: участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

5. Приёмные и переводные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Форма контроля: опрос, тестирование, практическая отработка.

7. Врачебный и медицинский контроль

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

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

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

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

8. Восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;

- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализация - занижение возможностей соперников;
- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;

- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических

показателей.

9. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Учебно-тематический план учебного (тренировочного) этапа первого года обучения

Таблица № 4

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	17	-	17	опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		182	182	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		143	143	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		146	146	участие в соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках.
5.	Приемные и переводные испытания		12	12	выполнение контрольных нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика		6	6	опрос, тестирование, практическая отработка.
7.	Врачебный и медицинский контроль		10	10	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
8.	Восстановительные мероприятия		36	12	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

9.	Участие в соревнованиях	по плану		
Итого:		17	535	552

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа первого года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1. Разминка и ее виды

Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихон-гэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

1.2. Общая физическая подготовка и ее содержание

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Основные физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора видов, средств и методов общей физической подготовки в каратэ. Целенаправленная физическая подготовка.

1.3 Специальная физическая подготовка и ее содержание

Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика видов, средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовки.

1.4. Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники

Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая

анаэробная, их мощность, энергоёмкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

1.5. Зоны мощности работы и их характеристики

Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Форма контроля: опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Акробатические упражнения

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырёх партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

Упражнения с отягощениями

Упражнения с гантелями и штангой.

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 * 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

Спортивные игры.

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы

- 1.Выполнениеотдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.
7. Бег со старта из различных положений.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.
- 9.Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног.

Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Формы контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

1. Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН – удар кулаком наотмашь.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;

УДЭ БАРАЙ – защита нижнего уровня снаружи.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – обратный круговой удар ногой;

УШИРО ГЕРИ ТЮДАН – удар ногой назад.

5. *Броски:*

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;

БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;

РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;

ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;

ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;

БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.

6. *Ката:*

ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН.

7. *Кумитэ:*

ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ – полусвободный бой, ДЗЮ КУМИТЭ - свободный бой.

Форма контроля: участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

5. Приёмные и переводные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Форма контроля: опрос, тестирование, практическая отработка на соревнованиях.

7. Врачебный и медицинский контроль

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

8. Восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и

сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;
- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:
 - убеждение, внушение, деактуализация - занижение возможностей соперников;
 - формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;
 - рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

9. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Учебно-тематический план учебного (тренировочного) этапа второго года обучения

Таблица № 5

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	19	-	19	опрос, тестирование
2.	Общая физическая подготовка		199	199	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка		162	162	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		190	190	участие в

					соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках.
5.	Приемные и переводные испытания		14	14	выполнение контрольных нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика		8	8	опрос, тестирование, практическая отработка.
7.	Врачебный и медицинский контроль		10	10	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
8.	Восстановительные мероприятия		42	42	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
9.	Участие в соревнованиях	по плану			
Итого:		19	625	644	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа второго года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением) направленность

нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные и общие нагрузки.

Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

1.2. Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости

Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

1.3. Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса

Основа многолетней тренировки - последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

1.4. Обманные действия в бою

Назначение обманных действий - нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недовведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ножные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

1.5. Тактика психической атаки

Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами.

Форма контроля: опрос, тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Акробатические упражнения

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

Упражнения с тягощениями

Упражнения с гантелями и штангой.

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 * 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

Спортивные игры.

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.
7. Бег со старта из различных положений.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног.

Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Формы контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

1. Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

МУСУБИ ДАТИ – стойка пятки вместе, носки врозь.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН – удар кулаком наотмашь;

УРА ДЗУКИ – удар в туловище перевернутым кулаком.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;

СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня; СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;

УЧИ УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня наружу;

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;

УДЭ БАРАЙ – защита нижнего уровня снаружи;

АГЕ УКЭ – защита верхнего уровня от удара сверху.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой вперед всей ступней;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;
МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;
УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – обратный круговой удар ногой;
УШИРО ГЕРИ ТЮДАН – удар ногой назад;
ЕКО ГЕРИ КЭАГЕ ТЮДАН – восходящий удар ребром стопы в сторону.

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;
БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;
РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;
ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;
ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО;
С ЗАХВАТОМ НОГИ ПОДНОЖКА ПОД ОПОРНУЮ НОГУ ИЗНУТРИ;
ПЕРЕВОРОТ ЗА НОГУ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ.

6. Ката: ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН; ХЕЙАН НИДАН.

7. Кумитэ:

ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ – полусвободный бой, ДЗЮ КУМИТЭ
- свободный бой.

Форма контроля: участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
участие в учебных поединках.

5. Приёмные и переводные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Форма контроля: опрос, тестирование, практическая отработка на

соревнованиях.

7. Врачебный и медицинский контроль

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

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

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

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

8. Восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;
- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализация - занижение возможностей соперников;
- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;
- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;
- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;
- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

9. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Учебно-тематический план учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения

Таблица № 6

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка	20	-	20	опрос, тестирование

2.	Общая физическая подготовка:		207	207	выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка:		182	182	выполнение контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка		225	225	участие в соревнованиях, показательных выступлениях; учебных поединках.
5.	Приемные и переводные испытания		18	18	выполнение контрольных нормативов
6.	Инструкторская и судейская практика		12	12	опрос, тестирование, практическая отработка.
7.	Врачебный и медицинский контроль		12	12	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
8.	Восстановительные мероприятия		60	60	ведение дневника самооценки состояния физических показателей.
9.	Участие в соревнованиях	по плану			
Итого:		20	716	736	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебного (тренировочного) этапа третьего года обучения.

1. Теоретическая подготовка

1.1. Тактика поединка с различными типами противников.

1.2. Специальная психологическая подготовка.

1.3. Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, болевом шоке

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

1.4. Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти.

Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

1.5. Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста

Необходимость самообразования для каратиста. Знакомство с историей и культурой Японии. История самурайского сословия. Бусидо - нравственный кодекс японских воинов. Основы дзэн-буддизма.

Форма контроля: опрос, тестирование.

2.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползания с партнером на спине. Преодоление препятствий.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Акробатические упражнения

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты.

Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега. Прыжки на батуте.

Упражнения с отягощениями

Упражнения с гантелями и штангой.

Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10 * 5 м. Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

Спортивные игры.

Баскетбол, футбол, ручной мяч.

Формы контроля: контрольные нормативы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силы

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.
2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах.
3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами.
4. Поочередное выполнение с максимальной частотой.
5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках.
7. Бег со старта из различных положений.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног.

Рекомендуемые упражнения на развитие гибкости:

Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

Маховые упражнения.

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Пружинистые движения.

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Формы контроля: контрольные нормативы.

4. Техничко-тактическая подготовка

1. Стойки:

ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

МУСУБИ ДАТИ – стойка пятки вместе, носки врозь;

ШИКО ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются на расстоянии в две ширины плеч, носки в стороны;

КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ - передняя стойка;

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

КОСА ДАТИ – крестообразная стойка.

2. Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу.

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки с опорой на разноименную ногу;

УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН – удар кулаком наотмашь;

УРА ДЗУКИ – удар в туловище перевернутым кулаком;

ТЭЦУЙ УЧИ – удар основанием кулака сверху;
ОЙ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
ГЯКУ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;
УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН – удар кулаком наотмашь;
УРА ДЗУКИ – удар в туловище перевернутым кулаком;
ТЭЦУЙ УЧИ – удар основанием кулака сверху;
МАЭ ЭМПИ – удар локтем вперед.

3. Блоки:

ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня;
СОТО УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня;
СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;
УЧИ УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня наружу;
СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;
УДЭ БАРАЙ – защита нижнего уровня снаружи;
АГЕ УКЭ – защита верхнего уровня от удара сверху;
МОРОТЭ УКЭ – усиленный блок наружу предплечьем;
СОТО УКЕ ДЗЁДАН - защита верхнего уровня;
УЧИ УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня наружу;

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;
МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой вперед всей ступней;
ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;
МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;
УРА МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – обратный круговой удар ногой;
УШИРО ГЕРИ ТЮДАН – удар ногой назад;
ЕКО ГЕРИ КЭАГЕ ТЮДАН – восходящий удар ребром стопы в сторону;
МИКАДЗУКИ ГЕРИ – круговой удар подошвой.

5. Броски:

ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ;
БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ;

БРОСОК ПОДНОЖКОЙ;
РЫВКОМ ЗА РУКУ ПЕРЕХОД ЗА СПИНУ, БРОСОК ПОДСАДОМ БЕДРА;
ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ;
ПОДХВАТ ПОД ДВЕ НОГИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО;
С ЗАХВАТОМ НОГИ ПОДНОЖКА ПОД ОПОРНУЮ НОГУ ИЗНУТРИ;
ПЕРЕВОРОТ ЗА НОГУ СНАРУЖИ;
БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ С ПОДСАДОМ ГОЛЕНЬЮ;
БРОСОК ОБХВАТОМ СВЕРХУ; БРОСОК С ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ СПЕРЕДИ;
ПОДСЕЧКА ПОД ПЕРЕДНЮЮ НОГУ СНАРУЖИ.

6. Ката:

ТАЙКИОКУ ШОДАН, ХЕЙАН ШОДАН; ХЕЙАН НИДАН; ХЕЙАН САНДАН.

7. Кумитэ:

ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ – полусвободный бой,
ДЗЮ КУМИТЭ - свободный бой.

Форма контроля: участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
участие в учебных поединках.

5. Приёмные и переводные испытания

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

Формы контроля: результаты сдачи контрольных нормативов.

6. Инструкторская и судейская практика

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

Форма контроля: опрос, тестирование, практическая отработка на соревнованиях.

7. Врачебный и медицинский контроль

Врачебный контроль над юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль над выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

8. Восстановительные мероприятия

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех обучающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и

сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- тепловые процедуры - соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры, широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения;
- электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические - основанные на воздействии словом:

- убеждение, внушение, деактуализация - занижение возможностей соперников;
- формирование "внутренних опор" - создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки;
- рационализация - объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход;

- сублимация - вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия;

- десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Формы контроля: ведение дневника самооценки состояния физических показателей.

9. Участие в соревнованиях

При выборе соревнований для каждого спортсмена учитывается его технико-тактическая, психологическая и функциональная подготовленность.

Формы контроля: Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Понятие о гигиене и правила ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. О возможностях самосовершенствования на основе физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;
3. Основную терминологию, используемую в киокусинкай, историю возникновения боевых искусств;
4. Приемы самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

1. Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;
2. Исполнять принятые в киокусинкай ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;
3. Преодолевать несложные полосы препятствий;
4. Стоять и отжиматься на кулаках;
5. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
6. На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;
7. Работать с партнером над отработкой технических приёмов;
8. Исполнять ученическое ката - Тайкиоку сано ич.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;
3. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
4. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

Уметь:

1. Оказать первую помощь при легких травмах;
2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнёров;
3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;

5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
9. Выполнять контратакующие действия;
10. Исполнять ученические ката - Тайкиоку сано ич, Тайкиоку сано ни, Тайкиоку сано сан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу третьего года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

Уметь:

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий,

требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;

7. Быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
9. Знать тактику работы против противников;
10. Исполнять ката – Сакаги тайкиоку сано ич, Сакаги тайкиоку сано ни, Сакаги тайкиоку сано сан, Пинан сано ич.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу четвертого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Значение разминки перед занятиями и перед выступлениями на соревнованиях;
2. Индивидуальные особенности строения и развития собственного тела, физиологических и психических процессов, протекающих в организме;
3. Взаимосвязь физической подготовленности спортсмена с функциональными возможностями человека;
4. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения;
5. Антидопинговые правила.

Уметь:

1. Повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
2. Формировать физические качества с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
3. Соблюдать режим тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
4. Овладеть навыками самоконтроля;

5. Приобрести опыт регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебного (тренировочного) этапа;
6. достичь стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем году учебного (тренировочного) этапа;
7. Исполнять ката – тайкиоку шодан, хейан шодан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу пятого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Методы развития выносливости;
2. Виды обманных действий в бою;
3. Теоретические основы тактики психологической атаки противника;
4. Антидопинговые правила.

Уметь:

1. Формировать мотивацию на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
2. Повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
3. Повышать функциональные возможности организма;
4. Формировать навыки профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
5. Выполнять план индивидуальной подготовки;
6. Демонстрировать стабильность высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
7. Приобрести опыта спортивного судьи по виду спорта "киокусинкай";
8. Исполнять ката – тайкиоку шодан, хейан шодан, хейан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» к концу шестого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

1. Тактику поединков с различными типами противников;
2. Приёмы оказания первой медицинской помощи при сотрясении мозга, потере сознания, болевом шоке, черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти;
3. Историю культуры Японии, историю самурайского сословия, нравственный кодекс каратиста

Уметь:

1. На высоком уровне владеть и специальными физическими упражнениями;
2. Развивать специальную выносливость в режиме длительной соревновательной деятельности;
3. В совершенстве овладеть тактикой выступления на соревнованиях;
6. Освоить увеличенные по объёму тренировочные нагрузки;
7. Уметь вести протокол соревнований;
8. Участвовать в судействе соревнований;
9. Принимать участие в Первенствах и Чемпионатах Кемеровской области-Кузбасса, СФО.
10. 50 % группы должны выполнить нормативы 1 спортивный разряд, «Кандидат в мастера спорта».

РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:

Базовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 20 мая;

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 36-46 недель, в зависимости от уровня сложности программы.

Продолжительность каникул – в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по программе учебных (тренировочных, восстановительных) сборов.

Таблица № 7

Год обучения	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	216	108	36	3 раза в неделю по 2 акад. часа
2 год	324	108	36	3 раза в неделю по 3 акад. Часа
3 год	324	108	36	3 раза в неделю по 3 акад. Часа
4 год	552	184	46	4 раза в неделю по 3 акад. Часа
5 год	644	161	46	4 раза в неделю по 3 акад. часа и 1 раз в неделю 2 акад. Часа
6 год	736	184	46	5 раз в неделю по 3 акад. часа 1 раз неделю 1 акад. час

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально – техническое обеспечение

Учебные (тренировочные) занятия должны проводиться в спортивном зале, пол должен быть деревянным или покрыт татами: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решётками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства. В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий. Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов - равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в зале в вертикально-подвешенном положении. Для занятий киокусинкай необходима следующая индивидуальная экипировка: доги, протекторы на голень, грудь, паховый протектор, шлем, перчатки для рук.

Таблица № 8

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

2. Информационное обеспечение: видео-, фото-, интернет источники соревнований.

3. Кадровое обеспечение: для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» работает педагог с высшим специальным образованием.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;
- результаты контрольных нормативов;
- результаты участия в соревнованиях.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результаты обучения выражаются в получении обучающимися по программе «Киокусинкай» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов. Для анализа информации по каждому показателю результативности разработаны таблицы с критериями по определению того или иного показателя. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности. Тесты позволяют определить уровень выполнения программы по теоретической и практической подготовке. Контрольные нормативы позволяют определить физическую подготовленность каждого учащегося. Результаты соревнований позволяют определить достижения обучающихся.

Контрольные нормативы для обучающихся 10-11 лет.

Таблица № 9

Возраст, лет	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Уровень					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1. Челночный бег 3x10 м, сек						
10	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее	10,4 и более	10,3-9,2	9,1 и менее
11	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
10	134 и менее	135-181	182 и более	120 и менее	121-169	170 и более
11	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз						
10	9 и менее	10-14	15 и более	7 и менее	8-12	13 и более
11	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз						
10	3 и менее	4-6	7 и более	8 и менее	9-17	18 и более
11	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более

5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
10	14 и менее	15-21	22 и более	11 и менее	12-18	19 и более
11	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески						
10	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост - 5 см	Рост	Рост + 5 см
11	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см

Контрольные нормативы для обучающихся 12-13 лет.

Таблица № 10

Возраст, лет	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Уровень					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1. Челночный бег 3x10 м, сек						
12	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее	10,1 и более	10,0-9,0	8,9 и менее
13	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,9	8,8 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
12	152 и менее	153-197	198 и более	130 и менее	131-184	185 и более
13	167 и менее	168-212	213 и более	135 и менее	136-189	190 и более
3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз						
12	14 и менее	15-24	25 и более	12 и менее	13-19	20 и более
13	24 и менее	25-34	35 и более	18 и менее	19-29	30 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз						
12	3 и менее	4-7	8 и более	9 и менее	10-19	20 и более
13	4 и менее	5-8	9 и более	9 и менее	10-19	20 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
12	15 и менее	16-22	23 и более	12 и менее	13-19	20 и более
13	16 и менее	17-23	24 и более	13 и менее	14-20	21 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески						
12	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
12	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
7. Показатель комплексной гибкости. Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат.						
12	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной
13						

Переводные требования по специальной подготовке:

1. Знать стойки: ХЕЙКО ДАТИ, КИБА ДАТИ, ДЗЕНКУТЦУ ДАТИ.
2. Удары руками: ОЙ ДЗУКИ, ГЯКУ ДЗУКИ.
3. Блоки: ГЕДАН БАРАЙ, СОТО УКЕ.
4. Удары ногой: МАЭ ГЕРИ, ЁКО ГЕРИ.
5. Броски: ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ СНАРУЖИ, БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ, ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ.
6. Кумитэ: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ИППОН КУМИТЭ.

Контрольные нормативы для обучающихся 14-17 лет.

Таблица № 11

Возраст, лет	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Уровень					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
1. Челночный бег 3x10 м, сек						
14	9,3 и более	9,2-8,4	8,3 и менее	10,0 и более	9,9-8,8	8,7 и менее
15	9,0 и более	8,9-8,1	8,0 и менее	9,9 и более	9,8-8,7	8,6 и менее
16	8,6 и более	8,5-7,8	7,7 и менее	9,7 и более	9,6-8,6	8,5 и менее
17	8,2 и более	8,1-7,4	7,3 и менее	9,7 и более	9,6-8,5	8,4 и менее
2. Прыжок в длину с места, см						
14	180 и менее	181-237	238 и более	140 и менее	141-199	200 и более
15	202 и менее	203-250	251 и более	145 и менее	146-199	200 и более
16	212 и менее	213-259	260 и более	155 и менее	156-204	205 и более
17	220 и менее	221-264	265 и более	160 и менее	161-209	210 и более
3. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа, раз						
14	34 и менее	35-44	45 и более	28 и менее	29-34	35 и более
15	44 и менее	45-49	50 и более	33 и менее	34-39	40 и более
16	49 и менее	50-64	65 и более	38 и менее	39-54	55 и более
17	64 и менее	65-69	70 и более	53 и менее	54-59	60 и более
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса стоя (мальчики, юноши); подтягивание на низкой перекладине (90 см) из виса лежа (девочки, девушки); раз						
14	4 и менее	5-9	10 и более	9 и менее	10-19	20 и более

15	5 и менее	6-10	11 и более	9 и менее	10-19	20 и более
16	5 и менее	6-11	12 и более	9 и менее	10-19	20 и более
17	6 и менее	7-12	13 и более	10 и менее	11-21	22 и более
5. Подъем туловища за 30 сек из положения лежа (ноги согнуты, ступни зафиксированы, руки за головой), раз						
14	17 и менее	18-24	25 и более	14 и менее	15-21	22 и более
15	18 и менее	19-25	26 и более	15 и менее	16-22	23 и более
16	19 и менее	20-26	27 и более	16 и менее	17-23	24 и более
17	20 и менее	21-27	28 и более	17 и менее	18-24	25 и более
6. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески						
14	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
15	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
16	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
17	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
Возраст, лет	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Уровень					
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	Высокий
7. Показатель комплексной гибкости.						
Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат.						
14	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой
15						
16						
17						

Переводные требования по специальной подготовке:

1. Знать стойки: КОКУТСУ ДАТИ
2. Удары руками: МАВАСИ ДЗУКИ
3. Блоки: УЧИ УКЭ, СЮТО УКЭ

4. Удары ногой: МАВАСИ ГЕРИ, УРО МАВАСИ ГЕРИ

5. Броски: ПОДНОЖКА, ПОДСАД БЕДРОМ, ЗАЦЕП СТОПОЙ СНАРУЖИ.

6. Кумитэ: ИППОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

Правила выполнения упражнений:

• Челночный бег 3 x 10 м выполняется в спортивной обуви с об беганием вокруг вертикальных стоек высотой примерно 1 м, установленных на крайних точках отрезка 10 м. Разрешается одна попытка.

• Прыжок в длину с места выполняется с махом руками и с приземлением на две ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Разрешаются три попытки, из которых в зачет идет лучшая.

• Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется с ногами и корпусом, выпрямленными в одну линию, на ладонях или кулаках (по желанию испытуемого). Локти не должны разводиться в стороны. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

• Юноши выполняют подтягивание из положения вис стоя на высокой перекладине. Подтягивание выполняется хватом сверху. Подтягивание выполняется до высоты, когда подбородок находится выше перекладины. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Запрещены «подбивающие» движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

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

•Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа выполняется с зафиксированными ступнями. Кисти рук должны быть соединены в «замок» на затылке. Разрешается одна попытка.

•Маховый удар ногой в прыжке вверх выполняется по подвешенному на шнуре на требуемой высоте легкому шарообразному предмету, например, теннисному мячу. Рекомендуется выполнять удар толчковой ногой с предварительным выносом вверх колена другой ноги (способ «ножницы»). Разрешаются три попытки.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Ходьба: Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег 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.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. 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 сосменной ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки внизу, назад за голову из положения в наклоне руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

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 выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. 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). Изометрические упражнения.

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

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. 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 с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи, махом и толчком. 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.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. 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, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечах; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

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

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. 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 балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из

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

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

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, обездвигнуть. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование («зеркало»).

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

Техническая программа

10 кю (возраст не менее 8 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника):

Татиката (стойки): сидзэнтай (сотохатидзи-дати), дзэнкуцу-дати, хэйко-дати, утихатидзи-дати, кумитэ-но камаэ.

Цуки (удары руками): сэйкэн ой-цуки, сэйкэн гяку-цуки, моротэ-цуки.

Укэ (блоки): дзэдан-укэ, гэдан-барай.

Кэри (удары ногами): маэ-кэагэ, утимаваси, сотомаваси, хидза-гэри, кин-гэри.

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух элементов.

Иппон-кумитэ:

1) Атака: ой-цуки дзэдан.

Защита и контратака: дзёдан-укэ + кин-гэри.

2) Атака: ой-цуки тюдан.

Защита и контратака: гёдан-барай + хидза-гэри.

Ката: тайкёку соно ити.

Кондиция: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 10 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 10 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 3 раза, девушки – 1 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём корпуса: 20 раз (и. п. – сидя, колени согнуты, руки за головой).

Маэ-кэагэ: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 20 секунд (с поддержкой).

Маэ-кэагэ на месте из кумитэ-но камаэ: 2 минуты (по одной минуте каждой ногой).

Письменный экзамен:

1) Что такое каратэ, каким должен быть каратист.

2) Как правильно складывать доги и завязывать пояс.

9 кю (возраст не менее 9 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10 кю, а также:

Татиката (стойки): сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати.

Цуки (удары руками): сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки.

Укэ (блоки): тюдан сото-укэ, тюдан ути-укэ.

Кэри (удары ногами): маэ-гэри, ёко-кэагэ.

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати перемещение вперед, назад и поворот с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

Самбон-кумитэ: Атака на 3 шага: ой-цуки дзёдан + ой-цуки тюдан + ой-цуки гёдан.

Защита и контратака: дзёдан-укэ + тюдан сото-укэ + гёдан-барай + гяку-цуки тюдан + гёдан барай.

Ката: тайкёку соно ни, тайкёку соно сан.

Кондиция: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 15 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 15 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 4 раза, девушки – 2 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём корпуса: 30 раз (и. п. – сидя, колени согнуты, руки за головой).

Маэ-гэри: по цели на высоте роста.

Стойка на руках у стены: 30 секунд (с поддержкой).

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 1 минута.

Утимаваси из хэйко-дати: 1 минута.

Сотомаваси из хэйко-дати: 1

минута.

Письменный экзамен:

- 1) Этикет додзё (в том числе: дисциплина, ритуал, опрятное доги).
- 2) Значение «осу».

3) Вредные привычки – враги каратиста.

8 кю (возраст не менее 10 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-9 кю, а также: Татиката (стойки): киб-дати фронтальная, киб-дати 90°, киб-дати 45°, цуруаси-дати.

Цуки (удары руками): сэйкэн каги-цуки, хидзи-ути, тэтцуи-ути, дзюн-цуки.

Укэ (блоки): маваси-укэ, сюто маваси-укэ.

Кэри (удары ногами): маваси-гэри, кансэцу-гэри.

Идо (основы перемещения): в киб-дати 90°: перемещение в сторону с разворотом через грудь и разворот на месте с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов; в киб-дати 45°: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций из двух-трех элементов.

Иппон-кумитэ:

1) Атака: маэ-гэри тюдан.

Защита и контратака: гэдан-барай + маэ-гэри тюдан.

2) Атака: ой-цуки тюдан.

Защита и контратака: тюдан ути-укэ + маваси-гэри дзэдан.

Ката: сокуги тайкёку соно ити, пинан соно ити.

Кондиция: коснуться головой пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 20 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 20 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 5 раз, девушки – 3 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног сидя: от 1 до 7 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидясади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Стойка на руках у стены: 30 секунд.

Ёко-кэагэ из мусуби-дати: 2 минуты.

Маэ-гэри дзёдан из хэйко-дати: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Значение термина «киокусинкай», расшифровка графического символа

«канку».

2) Режим дня и гигиена спортсмена.

3) Основные правила питания каратиста.

7 кю (возраст не менее 11 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-8 кю, а также:

Татиката (стойки): хайсоку-дати, нэкоаси-дати.

Цуки (удары руками): нукитэ, уракэн гаммэн-ути (уракэн сёмэн-ути), уракэн

саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути.

Укэ (блоки): моротэ-укэ, ути-укэ / гёдан-барай.

Кэри (удары ногами): ёко-гэри, усиро-гэри (без поворота).

Идо (основы перемещения): в кибэ-дати: перемещение в сторону с заступом спереди (маэ-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций; в кибэ-дати: перемещение в сторону с заступом сзади (усиро-коса) с выполнением одиночных техник, с выполнением

комбинаций, в кйба-дати: перемещение в сторону с заступом сзади и разворотом через спину (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

В кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять без техники.

Ката: сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан, пинан соно ни.

Кондиция: коснуться грудью пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 25 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 30 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 6 раз, девушки – 4 раза (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног сидя: от 1 до 8 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидя сзади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Стойка на руках у стены: 1 минута до возраста 40 лет включительно, 30 секунд с возраста 41 год.

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 2 минуты.

Ёко-гэри дзёдан из мусуби-дати: 2 минуты.

Маваси-гэри дзёдан из сидзэнтай: 3 минуты.

Кумитэ: 5 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

- 1) Пояса киокусинкай и их значение.
- 2) Правила поведения на соревнованиях.

6 кю (возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-7 кю, а также:

Татиката (стойки): какэаси-дати, мороаси-дати.

Цуки (удары руками): сютто гаммэн-ути, сютто сакоцу-ути (сютто ороси сакоцу-ути), сютто сакоцу-утикоми, сютто хидзо-ути, сютто ути-ути.

Укэ (блоки): дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Кэри (удары ногами): усиро-гэри (с поворотом).

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката: сантин, пинан соно сан, пинан соно ён.

Кондиция: коснуться грудью пола в положении сидя с разведенными прямыми ногами.

Отжимания на кулаках: 30 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 40 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 8 раз, девушки – 5 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъём прямых ног сидя: от 1 до 9 раз и обратно до 1 раза (и. п. – упор сидясади, ноги на пол не опускаются).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 15 см.

Ходьба на руках: 4 метра.

Усиро-гэри на месте без поворота из хэйко-дати: 4 минуты.

Маваси-гэри дзёдан из сидзэнтай: 4 минуты.

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

- 1) История киокусинкай каратэ в России.
- 2) Первая помощь при типичных травмах в каратэ.

5 кю (возраст не менее 12 лет, минимальный период тренировок 3 месяца):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-6 кю, а также:

Цуки (удары руками): энкэй гяку-цуки, сётэй-ути, кокэн-ути, хайто-ути. **Укэ (блоки):** кокэн-укэ, хайто-укэ.

Кэри (удары ногами): какато отоси-гэри.

Идо (основы перемещения): в дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати: перемещение вперед и назад с разворотом на 360° (кайтэн-идо) с выполнением одиночных техник, с выполнением комбинаций.

Ката: янцу, цуки-но ката.

Кондиция: выполнение произвольного шпагата.

Отжимания на кулаках: 35 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 50 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 10 раз, девушки – 7 раз (за 5 подтягиваний сверхнорматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет). **Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу**

(складка): от 1 до 7 рази обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

Тоби маэ-гэри: по цели на высоте роста + 20 см.

Ходьба на руках: 5 метров.

Маэ-кэагэ из хэйко-дати: 4 минуты.

Усиро-гэри в перемещении из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ: 10 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен:

1) Биография Масутацу Оямы.

2) История Федерации киокусинкай каратэ Пермского края. Лучшие достижения.

4 кю (возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-5 кю, а также:

Кэри (удары ногами): усиро маваси-гэри.

Идо (основы перемещения): в кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно го, тайкёку соно ити ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соно

сан ура, гэкисай дай, тэки соно ити, сантин.

Кондиция: выполнение произвольного шпагата.

Отжимания на кулаках: 40 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 60 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 12 раз, девушки – 8 раз (за 5 подтягиваний превышеннорматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет). Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка):

от 1 до 9 рази обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

Тоби маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Маваси-гэри из сидзэнтай: 5 минут.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ: 12 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен: Додзё кун (пункт 1).

3 кю (возраст не менее 13 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-4 кю.

Идо (основы перемещения): в кумитэ-но камаэ: приставной шаг (ой-аси, ой-сагари), «шаг-подсечка» (окури-аси, окури-сагари), шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми-сагари), разножка (коса). Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно го, тайкёку соно ити ура, тайкёку соно ни ура, тайкёку соносан ура, гэкисай дай, тэкки соно ити, сантин (с испытанием).

Кондиция: выполнение фронтального шпагата.

Отжимания на кулаках: 45 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 60 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 14 раз, девушки – 10 раз (за 5 подтягиваний выше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет). Подъём прямых ног и корпуса навстречу друг другу (складка): от 1 до 11 раз и обратно до 1 раза (и. п. – лежа на спине, руки подняты вверх).

Тобимаваши-гэри: по цели на высоте роста + 10 см.

Ходьба на руках: 6 метров.

Маваси-гэри из сидзэнтай: 4 минуты.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 4 минуты.

Усиро маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 4 минуты.

Кумитэ: 15 боёв по 1 минуте.

Письменный экзамен: Додзё кун (пункт 2).

2 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон (базовая техника): базовая техника та же, что для 10-3 кю.

Кэри (удары ногами): тоби усиро-гэри, тоби усиро маваси-гэри.

Идо (основы перемещения): в кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно ити ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ёнура, пинан соно го ура, тэнсё, сайфа, гэкисай сё, тэкки соно ни.

Кондиция: выполнение фронтального шпагата и шпагата в сторону по заданию.

Отжимания на кулаках: 60 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 90 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 16 раз, девушки – 11 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъем прямых ног к перекладине из положения виса: 15 раз.

Тоби усиро маваси-гэри: по цели на высоте роста.

Ходьба на руках: 8 метров.

Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Усиро маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 5 минут.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боёв с судейством).

Письменный экзамен: Додзё кун (пункты 3, 4).

1 кю (возраст не менее 15 лет, минимальный период тренировок 6 месяцев):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-2 кю.

Идо (основы перемещения): в кумитэ-но камаэ: перемещение различными способами под различными углами. Выполнять с одиночными техниками, с комбинациями.

Ката: пинан соно ити ура, пинан соно ни ура, пинан соно сан ура, пинан соно ёнурэ, пинан соно го ура, тэнсё, сайфа, гэкисай сё, тэки соно ни.

Кондиция: выполнение переходов из шпагата в сторону во фронтальный шпагат и обратно не поднимаясь.

Отжимания на кулаках: 100 раз (корпус прямой – плечи, таз, колени и пятки на одной линии).

Выпрыгивание из полуприседа: 100 раз (руки за головой).

Подтягивания: юноши – 18 раз, девушки – 12 раз (за 5 подтягиваний свыше норматива бонус по любому упражнению кондиции, в котором был незачет).

Подъем прямых ног к перекладине из положения виса: 20 раз.

Тоби усиро маваси-гэри: по цели на высоте роста + 5 см.

Ходьба на руках: 8 метров.

Маваси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Какато отоси-гэри на месте из кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Усиرو маваси-гэри в перемещении в кумитэ-но камаэ: 6 минут.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте (из них 5 боёв с судейством).

Письменный экзамен: Додзэ кун (пункты 5-7).

1 дан (возраст не менее 16 лет, минимальный период тренировок 1 год):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-1 кю.

Ката: ката те же, что для 10-1 кю.

Кондиция: претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

- 1) Претендент должен принимать участие в судействе на соревнованиях городского и краевого уровней.
- 2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

2 дан (возраст не менее 18 лет, минимальный период тренировок 2 года):

Кихон, идо (базовая техника и основы перемещения): то же, что для 10-1 кю.

Ката: сэйэнтин, гарю, тэки соно сан, бассай дай.

Кондиция: претендент должен обладать отличной кондицией, превосходящей нормативы коричневого пояса.

Кумитэ: 20 боёв по 1 минуте.

Дополнительные требования:

- 1) Претендент должен принимать участие в судействе на

соревнованиях городского и краевого уровней, иметь судейскую категорию.

2) Необходимо иметь разрешение бранч-чифа на участие в дан-тесте.

2.6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Одной из основных задач дополнительного образования Кадетской школы является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

Формы организации воспитательной работы

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия;
- традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в каратисты юных спортсменов и др.

Срок	Наименование мероприятия
1. Работа с родителями	
Сентябрь, март	Организация и проведения родительских собраний
октябрь	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Проведение открытых учебных (тренировочных) занятий
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
2. Спортивно - массовые мероприятия с детьми	
Сентябрь	1. Прием контрольных нормативов по физической подготовленности учащихся. 3. Участие в Декаде дополнительного образования 4. Комплектование групп 5. Контроль над прохождением медицинского осмотра учащихся всех групп 6. Открытое первенство МАУ ДО «ДЮСШ № 5» по ОФП

Октябрь	1. Прием контрольных нормативов по теоретической подготовке учащихся
Ноябрь	1. Учебные (тренировочные) сборы
Декабрь	1. Товарищеские встречи по футболу на кубок «Деда мороза» 2. Учебные (тренировочные) сборы (сдача на пояс)
Январь	1. Эстафеты на коньках посвященные всероссийской акции «Татьянин лёд» 2. Подготовка ходатайства по присвоению спортивных и массовых разрядов
Февраль	«Ледовые баталии», катание на коньках в честь Дня Защитника Отечества
Март	1. Спортивно-развлекательное мероприятий «Гуляй, Масленица!» 2. Учебные (тренировочные) сборы
Апрель	Турнир по пионерболу среди учащихся объединения «Футбол»
Май	1. Кросс, посвященный Дню Великой Победы 2. Подготовка ходатайства по присвоению спортивных и массовых разрядов 3. Подготовка и проведения праздника окончания учебного года
Июнь-август	Учебные (тренировочные) сборы на базе ДЮСШ №5 и загородных оздоровительных лагерей
1. Методическая работа с тренерами – преподавателями	
постоянно	Изучение нормативно правовой базы по организации учебно – тренировочного процесса, правил футбола, ЕВСК, Положения о присвоению судейской категории
сентябрь	1. Составление графика и проведение открытых учебно – тренировочных занятий 2. Составление планов работы. 3. Составление календаря соревнований.
октябрь	Проведения консультации и составление заявления на присвоение квалификационной категории
ноябрь	Подготовка документов по присвоению судейской категории

По мере необходимости	Проведения тренерских советов
По плану	Участие в работе педагогических советов и совещаниях при директоре и заместителе директора
По мере необходимости	Прохождения курсов повышения квалификации
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно – тренировочных занятий, личные дела обучающихся)
2. Мероприятия по улучшению материально – технической базы школы	
постоянно	Контроль за санитарно – гигиеническим состоянием спортивного зала, температурным режимом
1 раз в декаду	Ведение журнала административно – общественного контроля. Контроль за наличием медицинской аптечки
По мере необходимости	Приобретение и ремонт спортивного инвентаря
Июнь-июль	Подготовка спортивного зала к началу учебного года

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- 11.Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
- 12.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) - М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
- 16.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003

- 17.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
 18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
 19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
 21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
 - 22.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
 23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
 - 24.Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
 25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
 26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
- Литература для педагогов**
27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
 - 28.Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
 29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
 30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
 - 31.Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
 - 32.Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
 - 33.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
 - 34.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
 35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

- 36. С. В. Клюкина.** Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.
- 37. СангХ. Ким.** Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

Литература для обучающихся

- 1. Додзэ. Боевые искусства Японии.** (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».
- 2. Долин А.А., Попов Г.В.** Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. -432 с: ил.
- 3. Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
- 4. Книга самурая: Юдзандайдодзи. Будосесинсю. ЯмамотоЦунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэнюмон.** Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.
- 5. Кук Д.Ч.** Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.
- 6. Мисакян М.А.** Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / МисакАрцруновичМисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил.- (Боевые искусства).
- 7. Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
- 8. Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
- 9. Ояма М.** Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
- 10. Ояма М.** Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.

- 11. Ояма М.** Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М : ФАИР-ПРЕСС, 2001.
- 12. Попов Г.В.** Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.
- 13. Сато,Хироаки.** Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. -СПб.: «Евразия», 1999.
- 14.Тарас А.Е.** Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).
- 15.Тернбулл С.** Самураи Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа.Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
- 16.Уотс Алан В.** Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 с. Япония. Путь кисти и меча.(Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ - <https://minsport.gov.ru/>
- Министерство науки и высшего образования РФ - <https://minobrнауки.gov.ru/?&>
- Министерство образования Кузбасса - <https://образование42.рф/>
- Министерство физической культуры и спорта Кузбасса - <https://minsport-kuzbass.ru/>
- Федерация Киокусинкай - <http://iko-fkr.ru>