

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБУ «СШ  
«Олимпиец»

 К.А.Чурина  
приказ от «28» *сентября* 2021г. № 466



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
по виду спорта «киокусинкай»  
(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённого приказом Минспорта России от 12 июля 2021 г. № 547)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;

этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;

этап высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

г. Ноябрьск, 2021г.

## Содержание

	<b>I. Пояснительная записка</b>	4
1.1.	Характеристика киокусинкай и его отличительные особенности	6
	<b>II. Нормативная часть</b>	
2.1.	Структура тренировочного процесса	9
2.2.	Структура системы многолетней подготовки	10
2.3.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта	12
2.4.	Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице	13
2.5.	Режимы тренировочной работы	13
2.6.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	14
2.7.	Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	15
2.8.	Перечень тренировочных мероприятий	16
2.9.	Годовой план спортивной подготовки	19
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.11.	Планы медицинских медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
	<b>План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</b>	
2.12.1.	Теоретическая часть	23
2.12.2.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
	<b>III. Методическая часть</b>	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	28
3.2.	Планы - конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Приложение №2).	29
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	29
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	30
	<b>IV. Система спортивного отбора и контроля</b>	
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	32
4.2.	Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.	32

4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной и сроки его проведения	36
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.	43
<b>V. Перечень материально – технического обеспечения</b>		
5.1	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	45
5.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	46
<b>VI. Перечень информационного обеспечения</b>		
VII.	Перечень аудиовизуальных средств	47
VIII	Перечень Интернет-ресурсов	47
	Приложение №2 Планы – конспекты тренировочных занятий	48

## **I. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 16.06.2021 г. № 547 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта бокс) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «киокусинкай» (утверждены приказом Минспорта России от 31.05.2019 № 433);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

**Цель** данной программы – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости. Для достижения данных целей программа предлагает поэтапное решение **задач**:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
2. формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
3. повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
4. освоение основ техники и тактики по виду спорта "киокусинкай";
5. приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
6. общие знания об антидопинговых правилах;
7. укрепление здоровья;
8. отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Результатом реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки является:**

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "киокусинкай";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "киокусинкай";

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "киокусинкай";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка 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;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "киокусинкай";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка 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;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

**Срок реализации программы составляет 13 лет.**

### 1.1. Характеристика киокусинкай и его отличительные особенности

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

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

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

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

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

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

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

*Кумитэ* – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель киокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокаунт или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

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

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

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

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

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

Наименование спортивной дисциплины  
Киокусинкай

весовая категория 30 кг  
весовая категория 35 кг  
весовая категория 40 кг  
весовая категория 45 кг  
весовая категория 50 кг  
весовая категория 55 кг  
весовая категория 55+ кг  
весовая категория 60 кг  
весовая категория 60+ кг  
весовая категория 65 кг  
весовая категория 65+ кг  
весовая категория 70 кг  
весовая категория 70+ кг  
весовая категория 75 кг  
весовая категория 75+ кг  
весовая категория 80 кг  
весовая категория 80+ кг  
весовая категория 90 кг  
весовая категория 90+ кг  
абсолютная категория  
ката  
ката - группа  
тамэсивари  
кёкусин - весовая категория 30 кг  
кёкусин - весовая категория 35 кг  
кёкусин - весовая категория 40 кг  
кёкусин - весовая категория 45 кг  
кёкусин - весовая категория 50 кг  
кёкусин - весовая категория 55 кг  
кёкусин - весовая категория 55+ кг  
кёкусин - весовая категория 60 кг  
кёкусин - весовая категория 60+ кг  
кёкусин - весовая категория 65 кг  
кёкусин - весовая категория 65+ кг  
кёкусин - весовая категория 70 кг  
кёкусин - весовая категория 70+ кг  
кёкусин - весовая категория 75 кг  
кёкусин - весовая категория 75+ кг  
кёкусин - весовая категория 80 кг  
кёкусин - весовая категория 80+ кг  
кёкусин - весовая категория 90 кг  
кёкусин - весовая категория 90+ кг  
кёкусин - абсолютная категория  
кёкусин - ката  
кёкусин - ката - группа  
кёкусин - тамэсивари  
кёкусинкан - весовая категория 30 кг

кёкусинкан - весовая категория 35 кг  
кёкусинкан - весовая категория 40 кг  
кёкусинкан - весовая категория 45 кг  
кёкусинкан - весовая категория 50 кг  
кёкусинкан - весовая категория 55 кг  
кёкусинкан - весовая категория 55+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 60 кг  
кёкусинкан - весовая категория 60+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 65 кг  
кёкусинкан - весовая категория 65+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 70 кг  
кёкусинкан - весовая категория 70+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 75 кг  
кёкусинкан - весовая категория 75+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 80 кг  
кёкусинкан - весовая категория 85 кг  
кёкусинкан - весовая категория 90 кг  
кёкусинкан - весовая категория 90+ кг  
кёкусинкан - весовая категория 95 кг  
кёкусинкан - весовая категория 95+ кг  
кёкусинкан - абсолютная категория  
кёкусинкан - ката  
кёкусинкан - ката - группа  
кёкусинкан - тамэсивари  
синкёкусинкай - весовая категория 30 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 35 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 40 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 45 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 50 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 55 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 55+ кг  
синкёкусинкай - весовая категория 60 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 60+ кг  
синкёкусинкай - весовая категория 65 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 65+ кг  
синкёкусинкай - весовая категория 70 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 70+ кг  
синкёкусинкай - весовая категория 75 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 80 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 85 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 85+ кг  
синкёкусинкай - весовая категория 90 кг  
синкёкусинкай - весовая категория 90+ кг  
синкёкусинкай - абсолютная категория  
синкёкусинкай - ката  
синкёкусинкай - тамэсивари

## **II. Нормативная часть программы**

### **2.1. Структура тренировочного процесса**

Структура тренировочного процесса формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тайский боксу;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям тайский боксом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта.

Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами. Построения многолетней подготовки в тайском боксе содержат следующие компоненты:
- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных, контрольно – переводных нормативов;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

## **2.2. Структура системы многолетней подготовки**

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений. Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки. Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом её этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

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

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

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

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

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

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

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

Годичный цикл в виде спорта киокусинкай состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый) Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение

общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Существуют требования к лицам проходящим спортивную подготовку, и лицам ее осуществляющим, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "киокусинкай";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

- 1) начальной подготовки- 3 года;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;
- 3) совершенствования спортивного мастерства;

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия (тренировочные мероприятия);

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

**2.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" представлены в таблице №1.**

**Таблица №1**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>Для спортивных дисциплин: ката</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

<b>Для спортивных дисциплин: категория</b>			
Этап начальной подготовки	1	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	не устанавливается

#### 2.4. Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице №2

**Таблица №2**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4	6	8	12	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнени е индивидуал ьного плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	208	312	416	624	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнен ие индивидуа льного плана спортивной подготовки

#### 2.5. Режимы тренировочной работы

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для

обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

## 2.6. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» представлены в таблице №3

**Таблица №3**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет		
<b>Для спортивных дисциплин: ката</b>						
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-21	10-19	10-17	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая, подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
Теоретическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-5
Тактическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-6
Психологическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-6

**Для спортивных дисциплин: категория**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	24-38	20-34
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	23-30	23-39	30-38
Техническая,	18-23	22-28	24-30	24-30	25-34	14-20

подготовка (%)						
Теоретическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	1-4
Тактическая подготовка (%)	0-2	0-1	2-5	6-10	10-16	16-20
Психологическая подготовка (%)	0-1	0-1	2-5	2-5	2-6	5-8

### 2.7. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» представлены в таблице № 4.

**Таблица № 4**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1
Категория						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

### 2.8. Перечень тренировочных мероприятий

**Таблица №5**

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по	Число участников
-------	--------------------------	---	------------------

		этапам спортивной подготовки (количество дней)				тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	1	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия		До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом

	комплексного медицинского обследования				комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**2.9. Годовой план спортивной подготовки представлен в таблице №6**

**Таблица №6**

Виды подготовки	ЭНП			ТЭ (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	не устанавливается	не устанавливается
<b>Для спортивных дисциплин: ката</b>									
Общая физическая подготовка	54-81 64	81-121 81	81-121 81	42-87 52	42-87 52	62-118 70	62-118 70	124-212 176	145-218 208
Специальная физическая подготовка	27-35 29	40-53 40	40-53 40	75-100 78	75-100 78	112-150 131	112-150 131	224-299 234	291-378 291
Техническая, подготовка	87-112 87	131-168 142	131-168 142	175-224 179	175-224 179	262-337 292	262-337 292	524-673 563	611-815 650
Теоретическая подготовка	0-2 2	0-3 3	0-3 3	8-20 12	8-20 12	12-31 14	12-31 14	24-74 40	14-72 45
Тактическая подготовка	0-2 2	0-3 3	0-3 3	8-20 15	8-20 15	12-31 18	12-31 18	24-74 45	14-87 45

психологическая подготовка	0-2 2	0-3 3	0-3 3	8-20 12	8-20 12	12-31 18	12-31 18	24-74 45	14-87 48
восстановительные мероприятия	-	3	3	6	6	6	6	8	8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	4	4	6	6	9	9	9	10
спортивный отбор и контроль	2	2	2	4	4	4	4	4	6
самостоятельная работа	20	31	31	52	52	62	62	124	145
<b>На 52 недели</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

**Для спортивных дисциплин: категория**

Виды подготовки	ЭНП			ТЭ (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Общая физическая подготовка	104-133 105	144-187 145	144-187 145	154-200 158	154-200 158	120-237 197	120-237 197	299-474 330	291-495 320
Специальная физическая подготовка	37-48 37	56-72 56	56-72 56	83-108 83	83-108 83	143-187 150	143-187 150	287-486 287	436-553 436
Техническая, подготовка	37-48 37	69-87 69	69-87 69	100-125 100	100-125 100	150-187 157	150-187 157	312-424 312	203-291 204
Теоритическая подготовка	0-2 2	0-3 2	0-3 2	8-21 8	8-21 8	12-31 12	12-31 12	24-74 24	14-58 30
Тактическая подготовка	0-4 1	0-3 2	0-3 2	8-21 8	8-21 8	12-31 16	12-31 16	124-199 134	232-291 232
Психологическая подготовка	0-2 1	0-3 1	0-3 1	8-21 8	8-21 8	12-31 15	12-31 15	24-74 24	72-116 72

Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3	3	7	7	7	7	9	9
спортивный отбор и контроль	1	2	2	4	4	4	4	4	4
самостоятельная работа	21	31	31	38	38	62	62	120	145
<b>На 52 недели</b>	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>28</b>

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная Программа имеет целью подготовить не только каратистов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила киокусинкай, правила поведения на ринге и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации спортивной подготовки должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области, через привлечение каратистов в качестве помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки,

регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Год обучения	Знания и умения занимающихся	Кол-во часов
<b>Этап начально подготовки</b>		
Свыше года	- Овладение терминологией киокусинкай, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. - Составление комплекса ОРУ. - Самостоятельное ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях).	
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
До двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных элементов техники. Знание основных правил соревнований и привитие навыков судейства. Ведение судейской документации.	
Свыше двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
Весь этап	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Совершенствование навыков судейства, выполнение	

	обязанностей судьи, секретаря на внутришкольных соревнованиях.	
Весь этап	Помощь тренеру группам ЭНП в разучивании отдельных упражнений и приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей судьи, секретаря в городских соревнованиях	
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Привлечение к регулярному судейству соревнований спортивных школ, городских соревнований. Выполнение требований по присвоению званий инструктора и судьи по спорту.	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка 8 совместного с тренером годового и индивидуального плана. Судейство городских соревнований	

### **2.11. Планы медицинских медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по киокусинкай, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

**Возрастные требования:**

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

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

нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медикобиологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

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

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами); - посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости). Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении

восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур.

Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.) Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по спортивной медицине.

*Психофизические требования:*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена каратиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

## **2.12. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.12.1. Теоретическая часть**

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

### **2.12.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения

			<b>мероприятия</b>	
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн		Спортсмен	1 раз в год

	обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>			
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **III. Методическая часть программы**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего

спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «киокусинкай» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

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

#### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

- к занятиям по киокусинкай допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе тренировки могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности рабочей поверхности (укладка татами), установки и крепления тренажеров, канатов, отсутствия посторонних предметов на полу.
3. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

**Влияние физических качеств на результативность представлены в таблице №7**

**Таблице №7**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

### **3.2. Планы - конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Приложение №2).**

#### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом;
- спортивную квалификацию и опыт;
- результаты, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья;
- уровень спортивной мотивации;
- уровень психологической устойчивости, моральное состояние спортсмена;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если атлет проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

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

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

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

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении. Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

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

- регуляция предстартовых состояний;

- поддержание необходимого эмоционального фона и комфортного психологического состояния на татами;

- выбор правильной мотивации и установление цели.

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

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

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат. Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения. Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

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

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

Для регулирования эмоций важное значение приобретает психологически оправданный выбор тренировочных средств перед ответственным соревнованием. Так для снижения

эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

#### **IV. Система спортивного отбора и контроля**

##### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом, анкету, согласие на обработку персональных данных.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы(справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

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

##### **4.2. Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.**

Результатом реализации Программы является:

- 1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «киокусинкай», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки приведены в таблице № 8-11

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

**Таблица №8**

№ п/п	Упражнения	Еденица измерен	Норматив	
			Мальчики/Юнош	Девочки/Девушки

		ия	и	
<b>1. Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:</b>				
<b>Ката</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория</b>				
2.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не более	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с)	Количество раз	не менее	
			10	9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «киокусинкай»**

**Таблица № 9**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/Юноши	Девочки/Девушки
1. Нормативы физической подготовки для спортивных дисциплин:			Ката	
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			6,10	6,30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5	Челночный бег 3x10м	мин., с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория				
2.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин.с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3X10	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
			10,0	12,10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не более	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	7
3.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

**Таблица № 10**

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерен ия	Мальчики/Юноши	Девочки/Девушк и
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			9,40	11,40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количес тво раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10м	мин., с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количес тво раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количес тво раз	не более	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количес тво раз	не менее	
			-	10
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе высшего  
спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

**Таблица № 11**

№ п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив	
			Мальчики/Юно ши	Девочки/Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин., с	не более	
			-	11,20
1.3.	Бег на 3000 м	мин., с	не более	
			14,30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количес тво раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10м	мин., с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170

1.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км. (бег по пересечённой местности)	мин.,с	не более	
			-	18,00
1.10	Кросс на 5 км. (бег по пересечённой местности)	мин., с		
			25,30	-
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не более	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Количество раз	не менее	
			-	12
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной и сроки его проведения**

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закрепление и упорядочивание их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями волейболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству каратистов по годам и этапам подготовки (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4		
<b>ОФП</b>										
ката										
1	Бег на 30 м (сек)	6,9	6,3	6,2	6,2	6,0	5,9	5,8	5,1	4,7
2	Бег на 1000 м (сек)				6,10	5,9	5,8	5,7		
3	Бег на 2000 м (сек)								9,40	-
4	Бег на 3000 м (сек)									14,3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	7	10	12	10	18	20	22	24	31
6	Смешанное передвижение на 1000 м	7,10	6,8	6,6						
7	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+2	+2	+2	+4	+4	+5	+6	+8
8	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	110	114	116	130	140	145	146	190	210
9	Челночный бег 3x10 м (сек)				9,6	9,0	8,9	8,7	7,8	7,6
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)								39	40
11	Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности)									-
12	Кросс на 5 км. (бег по пересеченной местности)									25,3

		категория									
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,0	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3			
2	Бег на 1000 м (сек)	6,10	6,05	6,02							
3	Бег на 1500 м (сек)				8,2	8,0	7,9	7,8			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (раз)	10	11	12	13	15	16	17			
5	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+2	+3	+3	+5	+8	+9			
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,4	9,3	9,0	8,8	8,7	8,6			
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	130	140	145	150	160	165	170			
<b>СФП</b>											
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2	4	5	5	6	7	9	10	12	
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(раз)	10	12	13							
<b>Техническое мастерство</b>					<b>Обязательная техническая программа</b>						
1	Выполнение ката	2-5б.	2-5б.	2-5б.	2-5б.	2-5б.	2-5б.	2-5б.	2-5б.		

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству каратистов по годам и этапам подготовки (девушки)**

№	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ЭССМ	ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4		
<b>ОФП</b>										
ката										
1	Бег на 30 м (сек)	7,1	6,8	6,9	6,4	6,3	6,1	6,0	5,4	5,5
2	Бег на 1000 м (сек)				6,3	6,20	6,15	6,10		
3	Бег на 2000 м (сек)								11,40	11,2
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4	4	5	5	7	9	10	10	11
5	Смешанное передвижение на 1000 м	7,35	7,20	7,10						
6	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+3	+3	+3	+5	+6	+7	+8	+9
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	105	115	120	120	130	135	140	160	170
8	Челночный бег 3x10 м (сек)				9,9	9,7	9,6	9,7	8,8	8,7
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)								34	36
10	Кросс на 3 км. (бег по пересеченной местности)									18,00
категория										
1	Бег на 30 м (сек)	6,4	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7		

2	Бег на 1000 м (сек)	6,30	6,20	6,15							
3	Бег на 1500 м (сек)				8,55	8,45	8,40	8,35			
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (раз)	5	6	7	7	8	10	12			
5	Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3	+3	+4	+4	+6	+7	+8			
6	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	9,7	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0			
7	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	120	125	130	135	145	150	155			
<b>СФП</b>											
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	4	6	7	7	9	10	11	10	12	
3	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек(раз)	9	11	12							
<b>Техническое мастерство</b>		<b>Обязательная техническая программа</b>									
1	Выполнение ката	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	2-56.	

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.**

##### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности каратистов.**

###### **Быстрота.**

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

###### **Координация.**

1. Челночный бег 3x10 м. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта. По команде «Внимание» принимает стартовое положение. По команде «Марш» спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент пересечения линии финиш. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

###### **Выносливость.**

Бег выполнять в комфортном темпе, правильно дышать: вдох носом, выдох ртом, сохранять дыхание на протяжении всей дистанции. Не делать ускорений, так как задача пробежать нужное время, дистанция не важна. Ногу ставить на пятку, затем перекаत्याющим движением на носок, а не на всю стопу. Помогать себе руками двигая их вдоль туловища, разноименная рука и нога.

###### **Сила.**

1. Подтягивание на перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

###### **Скоростно-силовые качества.**

1. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 20 секунд.

3. Подъем туловища лежа на спине за 30 сек. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища за 20 секунд.

#### **Обязательная техническая программа.**

Для групп этапа начальной подготовки первого года. Выполнение ката Тайкёку соно ни. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп этапа начальной подготовки второго года. Выполнение ката Тайкёку соно сан. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп этапа начальной подготовки третьего года. Выполнение ката Пинан соно ни. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп тренировочного этапа первого года. Выполнение ката Пинан соно сан. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп тренировочного этапа второго года. Выполнение ката Гэкусай дай. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп тренировочного этапа третьего года. Выполнение ката Янцу. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп тренировочного этапа четвертого года. Выполнение ката Сайфа. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства. Выполнение ката Канку дай. Ката выполняется на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

#### **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две

попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

#### **Методы и организация медико-биологического обследования**

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

## V. Перечень материально – технического обеспечения

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 13)
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

### 5.1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

**Таблица 12**

№ 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

## 5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки							
п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

## **VI. Перечень информационного обеспечения**

Список литературы:

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя - М., ВНИИФК, 2002 – 23с;
2. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
4. Джероян, Г.О. Некоторые особенности удара в боксе - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 124с.
7. Захаров, Е.Н. Рукопашный бой. - М.: Культура и традиции, 1994. – 150
5. Зациорский, В.М. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 247с.
- 6 Иванов, С.А. Основы рукопашного боя. – М.: Терра Спорт, 1998. – 368 с.
8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003
- 9.Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзэтацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). - Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
- 10.Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.

## **VII. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Чемпионат России по киокусинкай.
2. Чемпионат мира по киокусинкай.

## **VIII. Перечень Интернет-ресурсов**

- 1.Официальный сайт федерации киокусинкай России - <http://akr.rsbi.ru/>
- 2.Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
- 4.Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Общероссийский кёкусинский форум «Superkarate» - <http://www.superkarate.ru/>
6. Интернет-журнал «Атэми»- <http://www.atemi.org.ru/>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедер;</li> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- бег скрестным шагом;</li> <li>- ускорение по прямой.</li> <li>- различные виды кувырков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>	5 мин	Следить за амплитудой выполнения обучающимися упражнений на гибкость.
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>1. Упражнения для изучения базовой техники (май – гери ) удар ногой.</b> Подводящие упражнения: хлёсты голенью, лёжа на спине, стоя, вынос колена из Дзэнкуцу-Дачи.</p> <p>И.П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, вынос колена, хлёст и возврат голени, И.П.</p> <p>Из Дзю-камаэ скручивание туловища, руки в стороны, тоже с ударом Гяку-цуки,</p>	<b>60 мин.</b> 15 мин.	<p>Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий ударов руками, ногами.</p> <p>Контролировать уровень высоты при выносе колена в стойке. Колено параллельно полу.</p> <p>Перемещения в стойке Дзэнкуцу дачи стремительные. Следить за работой таза.</p>

	<p>И.П. стойка Дзэнкуцу-Дачи, ханми: гяку-цуки, гяку ханми, И.П.Тоже на 1 счёт, И.П. тоже с движением вперед-назад (вход-выход).</p> <p><b>2. Упражнения для отработки бесконтактного поединка (ката Пинан соно ичи) – 5 раз.</b> Первый раз делаем медленно, чувствуем каждое движение. Второй раз делаем с паузой между движениями. Отработка элементов поединка в движении: атака прямым ударом ногой (мае - гери) Сначала атакует одна сторона, потом стороны меняются.</p> <p><b>5. Работа с макиварами:</b> а). май-гери+уширо-гери+маваси-гери.</p>	<p>15 мин</p> <p>30 мин.</p>	<p>Следим за высотой стойки и работой бедер во время выполнения удара мае-гери</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения траектории движения, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.</p> <p>Следить за положением тела при подготовке к удару с разворотом, в момент удара и в конечной фазе.</p> <p>Соблюдение дистанции при выполнении технических действий при работе с инвентарем (дистанция вытянутой руки). Работать на точность.</p>
<p><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа). Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий. Ритуал закрытия занятия и медитация Подведение итогов занятия</p>	<p><b>15 мин.</b></p>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>
Итого:		<p><b>90 мин</b></p>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭНП-2 год обучения)

Тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тренировка техники.

**Тема:** «Отработка ударов руками»

**Цель:** отработка и совершенствование скоростно - технических качеств ударов руками.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование выполнения ранее изученных ударов, комбинаций, комплекса упражнений;

**2. Развивающая задача:** совершенствование силовых, скоростных качества ударов руками;

**3. Воспитательная задача:** укрепление морально - волевых качеств обучающихся.

**Спортивный инвентарь:** татами, лапы, макевары, эспандеры, гантели.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1.Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> - бег по кругу, - челночный бег, - прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений, кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо,кувырок назад через правое (левое) плечо. <i>Восстановления дыхания.</i> <i>Статическая разминка для всего тела:</i> комплекс общеразвивающих</p>	<p><b>15 мин</b> 5 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся согласно этикету киокусинкай; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися. Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка. <i>Кувьрки.</i> Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад. Обхватить голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувьрки выполнять поточно, следить за группировкой. Восстанавливаем</p>

	<p>упражнений на месте.  <i>Комплекс упражнений для развития гибкости:</i>  наклоны туловища к левой и правой ноге, полувыпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).</p>		<p>дыхание.  Во время <i>растяжки</i> следить за правильностью выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой, не перенапрягать мышцы ног.</p>
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке.</b>  1. Одиночные прямые удары рукой (левой/правой)  2. Одиночные боковые удары рукой (левой/правой)  3. Одиночные удары рукой снизу (левой/правой)  4. Комбинации из двух ударов:  а) прямой+боковой;  б) прямой+снизу.</p> <p><b>Отработка техники ударов руками в движении.</b>  Исходное положение передняя стойка.  1. С шагом вперёд одиночные прямые удары рукой (левой/правой)  2. С шагом назад одиночные прямые удары рукой (левой/правой)  3. Со смещением в сторону одиночные боковые удары рукой (левой/правой)  4. С шагом вперёд одиночные удары рукой снизу (левой/правой)  6. С шагом назад одиночные удары рукой</p>	<p><b>60 мин.</b>  15 мин.</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за правильностью стойки, расположением ног и положением корпуса во время ударов.  Обратить внимание на движение корпуса.  Правильное выполнение перемещения. Перенос веса тела во время удара, концентрация внимания в конечной точке удара.  В конечной точке производим выдох  Следить за правильной ударной техникой рук в движении.</p>

	<p>снизу (левой/правой)  7. С шагом вперёд комбинации из двух ударов:  а) прямой+боковой;  б) прямой+снизу  8. На отходе:  комбинации из двух ударов:  а) прямой+боковой;  б) прямой+снизу  <b>Отработка техники ударов руками на лапах.</b>  <b>Разброс рук.</b></p> <p>Восстановление дыхания.</p> <p><i>Комплекс упражнений для оценки уровня ОФП</i>  ОФП: - подъем туловища из положения лежа на полу  - отжимание от пола,  - выпрыгивание из положения сидя.</p>	<p>15 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за техникой удара. Сжимать кулаки. Следить за положением корпуса.  Спортсмен, который держит снаряды должен находиться в движении, не стоять на месте.</p> <p>Проследить за состоянием обучающихся, провести восстановление дыхания: глубокий вдох-выдох до нормализации дыхания всеми обучающимися.</p>
<p><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p>Измерение ЧСС  Заминка:  Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа).  Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.  Ритуал закрытия занятия и медитация</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p><b>15 мин.</b></p>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>
Итого:		<p><b>90 мин</b></p>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭНП-3 год обучения)

Тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тренировка техники.

**Тема:** Совершенствование техники ударов руками и ногами для учебного боя каратэ Киокусинкай.

**Цель:** совершенствование техники ударов руками и ногами для учебного боя каратэ Киокусинкай.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** Продолжать развивать основные двигательные качества, необходимые для правильного выполнения техники удара руками и ногами для учебного боя;

**2. Развивающая задача:** совершенствовать технические навыки выполнения ударов руками и ногами во время ведения учебного боя;

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, чувство самоконтроля.

**Спортивный инвентарь:** гантели 1 кг, утяжелители на ноги 1.5 кг, защитные принадлежности: шлем, защита на руки, на ноги, бандаж; макивары, татами;

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> 1. разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы; бег по кругу (10 кругов); бег с захлестыванием ног; бег с высоким подниманием бедер; бег приставными шагами (правым, левым) боком. 2. разминка на месте:</p>	<p><b>15 мин</b> 5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся согласно этикету киокусинкай; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>1.Обращать внимание на правильное выполнение технических действий.</p> <p>2.Индивидуально исправить ошибки у обучаемых.</p> <p>3.Чередовать нагрузку и интенсивность в зависимости от состояния воспитанников</p>

	<p>вращение и повороты головы; вращение ладоней, предплечий, рук в плечевых суставах, рывки руками; вращение корпуса, тазобедренного сустава; вращение коленей, наклоны вперед, упражнение «мельница»; прогиб, наклон, присед, стойка; из положение «сэйза» лечь, наклониться, прогнуться, возвратиться в исх. положение</p> <p>3. общеразвивающие упражнения: кувырки, движение на корточках «крабиком» прыжки на правой (левой) ноге; прыжки на двух ногах; ходьба гусиным шагом с ударами рук; - бег с ударами рук.</p>		
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>1. Общеразвивающие упражнения:</b> а). «звёздочка»; б). перекаты (3 вида); в).«беговая дорожка»; г). перекаты на три счёта; д). пресс «тигр выпрямляет спину»; е). отжимание в мостике.</p> <p><b>2. Упражнения базовой техники (кихон) для совершенствования прямого удара рукой (цуки в дзенкуцу дачи)</b> а). ой-цуки (по 10 раз); б). силовые упражнения: пресс-30 раз, отжимание – 20 раз, выпрыгивание – 20 раз в) гяку-цуки (по кругу – 10 в одну, 10 в другую сторону);</p> <p><b>3. Упражнения для совершенствования ударов ногами:</b></p>	<p><b>60 мин.</b> 5 мин.</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин.</p>	<p>1. Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий ударов руками, ногами.</p> <p>2.Вести контроль за правильностью выполнения приемов.</p>

	<p>а). прыжки с «кин-гери»;</p> <p>б). шпагат, волнообразные движения в шпагате;</p> <p>в) по парам, по очереди маховые движения ногами в движении в сочетании с двумя прямыми ударами рук, обратно спиной вперед: - маэ-кеаге; -сото-кеаге; -учи-кеаге. (по 3 подхода)</p> <p><b>4. Упражнения для развития вестибулярного аппарата в сочетании с выполнением ударной техники:</b> Бег, кувырок, выполнение из боевой стойки «камаэ-тэ» прямых ударов руками и удара ногой «маваси-гери»</p> <p><b>5. Упражнение для развития выносливости во время длительного выполнения ударов ногами «май-гери»:</b> прыжки-прямые удары ногами по воздуху. (2 подхода по 1 мин)</p> <p><b>6. Упражнения для развития силы ударов с отягощениями:</b> (гантели в руках, утяжелители на ногах)</p> <p>а). два цуки+май-гери +маваси-гери;</p> <p>б). два цуки+маваси-гери+май-гери;</p> <p>в). два цуки+маваси-гери+йоко-гери;</p> <p>г). два цуки+йоко-гери+ маваси-гери;</p> <p>д). два цуки+йоко-гери+ урамаваси-гери;</p> <p>е). два цуки + урамаваси-гери+йоко-гери.</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>13 мин</p>	<p>3. Обращать внимание воспитанников на важность правильной траектории движений, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.</p> <p>4.В ходе занятия выявлять и исправлять ошибки у занимающихся.</p> <p>5.Вести контроль за правильностью распределения нагрузки</p> <p>6.Чередование нагрузки и активного отдыха (дыхательные или восстанавливающие упражнения).</p>
--	---	---	---

	<p><b>7. Выполнение комбинаций ударов ногами с разворотом:</b>  а). два цуки+маэ-гери +уширо-гери;  б). два цуки+маваси-гери+урамаваси-гери;  <b>8. Работа на макиварах:</b>  а). цуки+лоу-кик;  б). два цуки+лоу-кик;  в). два цуки+маваси-дзёдан;  г). маэ-гери+уширо-гери+маваси-гери.  <b>9.Отработка приёмов, комбинаций и связок и учебного боя</b>  а). защита от прямого удара руки блоком «сото- уке» с контратакой ударом рукой;  б). защита от прямого удара руки блоком «сото-уке» с контратакой ударом ногой;  в). защита от удара ноги (блок ногой, рукой, уклон, уход) с контратакой ударом рукой;  г). защита от удара ноги (блок ногой, рукой, уклон, уход) с контратакой ударом ногой;  <b>10. Комбинация для развития реакции, вестибулярного аппарата и набивки корпуса:</b>  Связки ударов  Маэ-гери правой+маваси-гери левой+уширо-гери правой+ урамаваси-гери левой  <b>11. Учебный бой (бой с тенью)</b>  - 5 раундов по 2 минуты  Первый раунд разминочный, последний раунд - бой в полную силу)  Выполнение всей техники каратэ.</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p>	
<p><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p>Измерение ЧСС  Заминка:</p>	<p><b>15 мин.</b></p>	<p>1.После нагрузки необходимо восстановить дыхание и работу сердца.</p>

	<p>Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа).          Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.          Ритуал закрытия занятия и медитация</p>		<p>2. Подвести итоги занятия.          3. Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>
Итого:		<b>90 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-1 год обучения)

тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тренировка техники.

**Тема:** «Отработка связок с использованием удара «маваше-гери» на снарядах и в парах».

**Цель:** Совершенствование удара «маваше-гери».

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование удара «маваше-гери».

**2. Развивающая задача:** развивать двигательные качества;

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, чувство самоконтроля.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности: шлем, защита на руки, на ноги, бандаж; макивары, лапы, татами, секундомер;

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> 1.Разминка в движении по кругу: - ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы, полуприседе</p> <p>Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам: - бег по кругу; - бег с захлестыванием ног; - бег с высоким подниманием бедер;</p>	<p><b>30 мин</b> 5 мин.</p> <p>25 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся согласно этикету киокусинкай; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за соблюдением обучающимися дистанции в ходьбе, беге, в колоннах.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег приставными шагами (правым, левым) боком</li> <li>- ускорение по прямой.</li> <li>- различные виды кувырков;</li> <li>- прыжки на правой (левой) ноге;</li> </ul> <p>2. Разминка на месте: Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;</li> <li>- вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;</li> <li>- вращательные движения коленей внутрь и наружу;</li> <li>- повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;</li> <li>- поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);</li> <li>- махи ногами вперед;</li> <li>- поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;</li> <li>- статика в поперечном шпагате.</li> </ul>		<p>Следить за амплитудой выполнения обучающимися упражнений на гибкость.</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p><b>1. Работа в парах с использованием инвентаря:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Маваше гери (одиночные удары)</li> <li>2) Связка: Мае-гери + маваше гери</li> <li>3) Связка: «Лоу-кик + маваше гери</li> <li>4) Связка: «Ножницы»</li> <li>5) Связка: «Ножницы с дублированием»</li> </ol> <p><b>2. Работа в парах – спарринговые задания с</b></p>	<p><b>100 мин.</b> 30 мин.</p>	<p>Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий ударов руками, ногами.</p> <p>Контролировать уровень высоты при выносе колена на удар маваше-гери</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения траектории движения, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность</p>



**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-2)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** тактико-техническая тренировка.

**Тема:** одиночные удары руками и ногами.

**Цель:** совершенствование техники одиночных ударов руками и ногами, а также комбинаций (связок) ударов.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** продолжать совершенствовать технику одиночных ударов руками и ногами, а также комбинаций (связок) ударов.

**2. Развивающая задача:** продолжать развивать основные двигательные действия, физические качества, необходимые для правильного выполнения техники ударов руками и ногами, а также комбинаций (связок) ударов в спаррингах.

**3. Воспитательная задача:** воспитывать морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет и уважение к старшим.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности (шлем, защита на руки, на ноги, бандаж); макивары, боксерские подушки и лапы; татами; секундомер.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> 1. Разминка в движении по кругу: ходьба на носках, пятках, внутренней (внешней) стороне стопы. Комплекс беговых упражнений по заранее сделанным меткам:</p>	<p><b>20 мин</b> 5 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид обучающихся согласно этикету киокусинкай; эмоциональный настрой на тренировочное занятие.</p> <p>Следить за соблюдением обучающимися дистанции в ходьбе, беге, в колонах.</p>

	<p>бег по кругу;  бег с захлестыванием ног;  бег с высоким подниманием бедер;  бег приставными шагами (правым, левым) боком  бег с ускорением на коротких отрезках, из разных исходных положений;  - различные виды кувырков, движение «медвежонком», «крабиком»;  - прыжки на правой (левой) ноге;  - прыжки на двух ногах.  2. Разминка на месте:  Упражнения на гибкость:  - поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;  - вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;  - вращательные движения коленей внутрь и наружу;  - повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;  - поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);  - махи ногами вперед;  - поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;  - статика в поперечном шпагате.</p>	15 мин.	Следить за амплитудой выполнения обучающимися упражнений на гибкость.
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>1. Упражнения базовой техники (кихон):</b>  а) ой-цуки три уровня по 10 раз;  б) силовые упражнения: пресс-30 раз, отжимание – 20 раз, выпрыгивание – 20 раз;  в) гяку-цуки три уровня по 10 раз;</p>	<p><b>100 мин.</b>  10 мин.  2 мин</p>	Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий ударов руками, ногами.

	<p>Отдых</p> <p><b>2. Упражнения для совершенствования ударов ногами:</b>  а) прыжки с «кин-гери»;  б) шпагат, волнообразные движения в шпагате;  в) по парам, по очереди маховые движения ногами в движении в сочетании с двумя прямыми ударами рук (всё по 3 подхода).  Отдых</p> <p><b>3. Упражнения для развития вестибуляр-ного аппарата в сочетании с выполнением ударной техники:</b>  Бег, кувырок, выполнение из боевой стойки «камаэ-тэ» прямых ударов руками и удара ногой «маваси-гери» (10 кругов).  Отдых</p> <p><b>4. Выполнение комбинаций ударов ногами с разворотом на месте:</b>  а) два цуки+маэ-гери +уширо-гери (одной);  б) два цуки+маваси-гери+урамаваси-гери;  в) два цуки+маэ-гери +уширо-гери;  г). два цуки+маваси-гери+урамаваси-гери.  Отдых</p> <p><b>5. Работа с макиварами:</b>  а). цуки+лоу-кик;  б). два цуки+лоу-кик;  в). два цуки+маваси-дзёдан;  г). два цуки+лоу-кик+маваси-дзёдан (разными);  д). два цуки+лоу-кик+маваси-дзёдан (одной);</p>	<p>10 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>15 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Контролировать уровень высоты при выносе колена на удар кин-гери</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения траектории движения, на концентрацию силы всего движения в одной точке, на взрывной характер движения и на слаженность и последовательность сложных технических приемов.</p> <p>Соблюдение дистанции при выполнении технических действий. Работать на точность.</p> <p>Следить за слитностью ударов в комбинации. Без пауз между ударами.</p> <p>На снарядах важно уделить внимание на силу конечного удара. Акцентированный удар.</p> <p>Поочередная работа в парах. Внимание на моментальную реакцию на ударное действие. Выполнение контратаки без паузы после</p>
--	--	---	---

	<p>е). маэ-гери+уширо-гери+маваси-гери. Отдых</p> <p><b>6. Отработка комбинаций и связок в парах:</b> а) защита от прямых ударов руками блоком «сото- уке»; б) защита от прямых ударов руками блоком «сото- уке» с контратакой; в) защита от ударов ногами (блок ногой, рукой, уход) с контратакой ударами руками; г). защита от удара ноги (блок ногой, рукой, уход) с контратакой ударом ногой. Отдых</p> <p><b>7. Спарринги</b> Первый раунд разминочный, последний раунд - бой в полную силу. Отдых</p>	<p>15 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>блокирования.</p> <p>Спарринги 5 раундов по 1,5 минуты. Моделирование соревновательного поединка. Отдых между раундами 30 сек. Выполнение всей техники каратэ при работе с партнёром в полной экипировке защиты.</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа). Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий. Ритуал закрытия занятия и медитация</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<b>15 мин.</b>	Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.
<b>Итого:</b>		<b>135 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по кикбоксингу

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ТЭ-3)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** специально-физическая тренировка.

**Тема:** Скоростно-силовая выносливость при помощи круговой тренировки (кроссфит).

**Цель:** Развитие скоростно-силовой выносливости при помощи круговой тренировки (кроссфит).

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование техники выполнения упражнений в круговой тренировке;

**2. Развивающая задача:** Развитие специальных скоростных, силовых качеств и специальной выносливости средствами ОФП и СФП.

**3. Воспитательная задача:** формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплинированности, любви к спорту, уважительному отношению к тренировочному процессу.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности, грифы, скакалки, боксерские мешки, татами, секундомер.

**тренировочное занятие с применением фронтальных и групповых форм проведения, включающих в себя соревновательный, интервальный, повторно-интервальный и строго-регламентированный методы обучения**

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия.</p> <p><b>Разминка:</b> 1. Ходьба: – на носках – на пятках – на внешней стороне стопы – на внутр. стороны стопы</p>	<p><b>20 мин</b> 5 мин.</p> <p>15 мин.</p>	Обратить внимание на внешний вид. Настрой на предстоящую работу.

	<p>2. Бег с ОРУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с разминанием кистей рук</li> <li>– с разминанием (вращение) предплечий</li> <li>– с вращением плеч</li> <li>– с поворотами головы влево-вправо-вверх-вниз-круговые вращения</li> <li>– отжимание-пресс</li> <li>– с высоким подниманием бедра</li> <li>– захлест голени назад</li> <li>– попеременно левым и правым боком</li> <li>– отжимание-пресс</li> <li>– с прыжками на левой и правой ноге</li> <li>– то же спиной</li> <li>– отжимание-пресс</li> </ul> <p>3. Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– кувырок вперед</li> <li>– кувырок спиной вперед</li> <li>– подъем с разгибом</li> <li>– выход силой</li> </ul> <p>4. Восстановления дыхания (нагарэ)</p> <p>5. Упражнения на растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наклоны туловища к левой и правой ноге</li> <li>– полувывады к левой и правой ноге</li> <li>– «бабочка», шпагаты, махи левой и правой ногой вперед</li> </ul>		<p>Спина прямая, дистанция 2 шага, следит сзади идущий.</p> <p>Следить за дистанцией.</p> <p>При прыжках колени касаются плеч.</p> <p>Следить за группировкой во время кувырков</p> <p>Максимально сесть в шпагат, ноги расслабить, следить за правильным дыханием. В левостороннем шпагате носок левой ноги тянуть максимально вперед, положение правого бедра на полу. Тоже в правостороннем Махи ногами выполнять прямой ногой</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>КРОССФИТ-КОМПЛЕКС №1</p> <p>1) ОФП (скоростные)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кувырки вперед</li> <li>2. Кувырки назад</li> <li>3. Кувырок вперед – назад</li> </ol>	<p><b>100 мин</b></p> <p>3 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Весь комплекс состоит из 10 станций (5 – ОФП, 5 – СФП). Каждая станция занимает времени 3 мин.</p> <p>На станциях ОФП спортсмен работает по формуле: 30 сек работа и 30 сек – отдых (максимально быстро) – итого 3 мин.</p>

	<p>2) СФП (скоростная) Отработка атакующих действий в парах: 1 номер отрабатывает комбинации «Рука-нога» - второй защиту с перехватом инициативы.</p> <p>3) ОФП (скоростная) 1. Отжимания на мячах (Хлопки в ладони) 2. Отжимания на мячах (Хлопки по груди) 3. Отжимания на мячах (Хлопки за спиной)</p> <p>4) СФП (скоростная) Отработка атакующих действий в парах (второй номер отрабатывает атакующую комбинацию, как на 2- станции)</p> <p>5) ОФП (скоростная) Прыжки на скакалке (с двойным оборотом) 30сек Отдых 30 сек</p> <p>6) СФП (скоростная) Отработка защитных действий на краю площадки, работает только 1 номер: 1 номер атакует соперника (2 номер) ударной комбинацией, - 2 номер защищается с последующей контратакой.</p> <p>7) ОФП (скоростная) 1. Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине)</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 подхода</p> <p>3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Спортсмены работают в парах (атакующие или защитные действия) без отдыха. Причём, если первый номер выполняет, только атакующие комбинации, то второй номер – отрабатывает защитные действия. На следующей станции СФП – 1 и 2 номера меняются местами.</p> <p>Следить за положением рук при ударе и контратаке, положением ног и туловища</p> <p>Следить за скоростью реагирования на удар. Мгновенная контратака.</p>
--	---	---	--

	<p>3. Пресс («складной нож» туловища из положения лежа на спине)</p> <p>8) СФП (скоростная) Отработка защитных действий, в атаке работает только 2 номер.</p> <p>9) ОФП (скоростная) Швунги с грифом (вес от 6 до 15 кг) отдых 30 сек</p> <p>10) СФП Кумитэ (спарринг) -5 x 2 мин</p> <p>7. Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук</p> <p>КРОССФИТ-КОМПЛЕКС №2</p> <p>8. Работа на боксёрских мешках 20 сек сила – 10 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 15 сек сила – 15 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 30 сек сила – 30 скорость Отдых</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>(3 подхода по 30 сек)</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15 минут</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Следить за скоростью реагирования на удар.</p> <p>Применить свои коронки во время спаррингов не менее 3 коронки за 3 минуты</p> <p>Чередования режимов: «силового» и «взрывного». Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «силовом» - удары выполняются на силу удара. «Свободная работа» - выполнение разнообразных связок и комбинаций ударов ногами и руками в различном ритме. Длительность свободной работы 2 мин. Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий на мешке.</p>
--	--	---	---

	<p>Свободная работа</p> <p>Отдых</p> <p>10 сек скорость – 10 сек отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>9. Спарринги свободные (5x2 мин)</p> <p>10. Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость</p>		<p>Применять наработки, которые отрабатывали во время занятия.</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС</p> <p>Заминка:</p> <p>Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа).</p> <p>Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.</p> <p>Ритуал закрытия занятия и медитация</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<b>15 мин.</b>	<p>Снять физическую и психическую напряженность, возникших в ходе тренировки.</p> <p>Подведение итогов занятия, оценка качества выполнения обучающимися ударов руками и ногами, поощрение, стимулирование сознательной активности занимающихся.</p>
<b>ИТОГО:</b>		<b>135 мин</b>	



	<p>бег приставными шагами (правым, левым) боком  бег с ускорением на коротких отрезках, из разных исходных положений;  - различные виды кувырков, движение «медвежонком», «крабиком»;  - прыжки на правой (левой) ноге;  - прыжки на двух ногах.  2. Разминка на месте:  Упражнения на гибкость:  - поочередные вращательные движения головы, рук в плечевых, лучезапястных суставах;  - вращательные движения корпуса, тазобедренного сустава;  - вращательные движения коленей внутрь и наружу;  - повороты туловища влево, вправо, наклоны туловища вперед, назад;  - поочередные выпады вперед левой и правой ногой (раскачивание);  - махи ногами вперед;  - поочередные наклоны к ноге – правой и левой, стоя в поперечном шпагате;  - статика в поперечном шпагате.</p>		<p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнений. Интенсивность средняя.</p> <p>Следить за амплитудой выполнения обучающимися упражнений на гибкость.</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>1. Комплекс упражнений ОФП:  - подъем туловища из положения лежа на полу  - отжимание от пола,  - выпрыгивание из положения сидя.  Отдых</p> <p>2. Подводящие упражнения у зеркала:  Исходное положение - боевая стойка «Камаэ»</p>	<p><b>100 мин.</b>  15 мин.  3 подхода по 15 раз</p> <p>2 мин</p> <p>15 мин.</p>	<p>Выполняются под счет.</p>

	<p>Повороты корпуса на месте, вынос колена выше параллели пола. Отработка выноса бедра на боковой удар ногой «маваше гери»; Упражнение «разножка». Отдых</p> <p>2. Работа на снарядах. - Отработка одиночных ударов «маваше гери гедан», «маваше гери дзедан» по снарядам: Уровень атаки – ноги, корпус. - «Ножницы» -последовательный боковой удар правой и левой ногой в «разножке». Отдых</p> <p>3. Работа в парах. Отработка ударов «маваше гери», «ножницы» поочерёдно в парах. Отдых</p> <p>4. Спарринги.</p>	<p>3 мин</p> <p>25 мин.</p> <p>2 мин</p> <p>20 мин.</p> <p>3 мин</p> <p>15 мин 10 раундов по 1 мин 20 сек отдых между поединками.</p>	<p>Выполнение разножки на скорость по свистку.</p> <p>Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий ударов ногами. Очень важно, чтобы «ножницы» выполнялись в скоростном режиме, без зависания. Контролировать уровень высоты и скорости выполнения ударов. Обратить внимание на правильность выполнения траектории движения, на взрывной характер движения.</p> <p>Рассчитать дистанцию в спаррингах для выполнения «ножниц» Спарринги легкие с постоянной сменой партнеров. Стараться использовать технические приемы, которые отработывали на занятии.</p>
<p><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p>Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа). Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.</p>	<p><b>15 мин.</b></p>	<p>Выделить активных учеников. Задание на дом – повторение пройденного материала.</p>

	Ритуал закрытия занятия и медитация		
	Подведение итогов занятия		
		<b>Итого: 135 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭССМ)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** специально-физическая тренировка.

**Тема:** Скоростно-силовая выносливость.

**Цель:** Развитие скоростно-силовой выносливости.

**Задачи тренировочного занятия:**

**1. Образовательная задача:** совершенствование техники выполнения упражнений в круговой тренировке;

**2. Развивающая задача:** Развитие специальных скоростных, силовых качеств и специальной выносливости средствами ОФП и СФП.

**3. Воспитательная задача:** формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплинированности, любви к спорту, уважительному отношению к тренировочному процессу.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности, грифы, скакалки, боксерские мешки, татами, секундомер.

**тренировочное занятие с применением фронтальных и групповых форм проведения, включающих в себя соревновательный, интервальный, повторно-интервальный и строго-регламентированный методы обучения**

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1. Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия Инструктаж по технике безопасности</p> <p><b>Разминка:</b> - бег по кругу, - челночный бег, - прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений,</p>	<p><b>30 мин</b> 10 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид. Настрой на предстоящую работу.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися. Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка. Кувырки. Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину,</p>

	<p>кувырки вперед, назад, через правое (левое) плечо, кувырок назад через правое (левое) плечо.</p> <p>Восстановления дыхания.</p> <p>Статическая разминка для всего тела:</p> <p>комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Комплекс упражнений для развития гибкости:</p> <p>наклоны туловища к левой и правой ноге, полувыпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, махи левой и правой ногой вперед (выполняются прямой ногой).</p>		<p>не откидывать голову назад. Обхватить голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Во время растяжки следить за правильность выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой, не перенапрягать мышцы ног</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>Силовой комплекс №1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. приседания со штангой на спине</li> <li>2. строгий жим (стоя)</li> </ol> <p>Отдых между подходами</p> <p>Комплекс №2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Становая тяга.</li> <li>2. Обратные тяги на кольцах с супинацией .</li> <li>3. Прыжки на скакалке</li> </ol> <p>Компекс №3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине)</li> <li>2. Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине)</li> <li>3. Пресс («складной нож» туловища из положения лежа на спине)</li> </ol>	<p><b>120 мин</b></p> <p>3 x10 раз</p> <p><b>3 x 8 раз</b></p> <p>45 секунд</p> <p>21-15-9</p> <p>42-30-18</p> <p>50 раз</p> <p>3 подхода</p> <p>3 мин</p>	<p>Вес штанги 10ти повторный максимум</p> <p>Первое упражнение выполняется в первом подходе 21 повторений, во втором подходе – 15 повторений, в третьем подходе -9 повторений.</p> <p>Второе упражнений выполняется в первом подходе 42 повторений, во втором подходе – 30 повторений, в третьем подходе -18 повторений</p> <p>Выполнить (максимальное количество повторений)</p>

	<p>Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук</p> <p>Комплекс № 4 Работа на боксёрских мешках 20 сек сила – 10 сек скорость</p> <p>Отдых Свободная работа</p> <p>Отдых 15 сек сила – 15 сек скорость</p> <p>Отдых Свободная работа</p> <p>Отдых 30 сек сила – 30 сек скорость</p> <p>Отдых Свободная работа</p> <p>Отдых 10 сек скорость – 10 сек отдых</p> <p>Свободная работа</p> <p>9. Спарринги свободные (5х2 мин)</p> <p>10. Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость</p>	<p>10 мин</p> <p>15 минут</p> <p>Отдых между раундами 30 сек</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p>Чередовании режимов: «силового» и «взрывного». Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «силовом» - удары выполняются на силу удара.</p> <p>«Свободная работа» - выполнение разнообразных связок и комбинаций ударов ногами и руками в различном ритме. Длительность свободной работы 2 мин.</p> <p>Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий на мешке.</p> <p>Применять наработки, которые отрабатывали во время занятия.</p>
<b>3. Заключительная часть</b>	<p>Измерение ЧСС</p> <p>Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа).</p> <p>Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий.</p> <p>Ритуал закрытия занятия и медитация</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<b>30 мин.</b>	<p>Снять физическую и психическую напряженность, возникших в ходе тренировки. Растянуть мышцы.</p> <p>Подведение итогов занятия, оценка качества выполнения обучающимися ударов руками и ногами, поощрение, стимулирование сознательной активности занимающихся.</p>
<b>ИТОГО:</b>		<b>180 мин</b>	

**План-конспект**  
тренировочного занятия по киокусинкай

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(ЭВСМ)

тренер: \_\_\_\_\_

**Вид занятия:** специально-физическая тренировка.

**Тема:** Силовая выносливость.

**Цель:** Развитие силовой выносливости.

**Задачи тренировочного занятия:**

- 1. Образовательная задача:** совершенствование техники выполнения упражнений в круговой тренировке;
- 2. Развивающая задача:** Развитие специальных силовых качеств и специальной выносливости средствами ОФП и СФП.
- 3. Воспитательная задача:** формирование морально-волевых качеств, воспитание дисциплинированности, любви к спорту, уважительному отношению к тренировочному процессу.

**Спортивный инвентарь:** защитные принадлежности, грифы, скакалки, боксерские мешки, татами, секундомер.

**тренировочное занятие с применением фронтальных и групповых форм проведения, включающих в себя соревновательный, интервальный, повторно-интервальный и строго-регламентированный методы обучения**

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка нагрузки (мин.)	Организационно-методические указания
<b>1.Подготовительная часть</b>	<p><b>Вводная часть:</b> Построение. Сообщение целей и задач занятия. Ритуальная часть начала занятия Инструктаж по технике безопасности</p> <p><b>Разминка:</b> - бег по кругу, - челночный бег, - прыжковая разминка на устойчивость и координацию движений, кувырки вперед, назад, через правое (левое)</p>	<p><b>30 мин</b> 10 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид. Настрой на предстоящую работу.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений всеми обучающимися.</p> <p>Выполнять упражнения фронтальным методом по три. Страховка.</p>

	<p>плечо,кувырок назад через правое (левое) плечо. Восстановления дыхания.</p> <p>Статическая разминка для всего тела: комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>Комплекс упражнений для развития гибкости: наклоны туловища к левой и правой ноге, полувыпады к левой и правой ноге «бабочка», шпагаты к левой и правой ноге, махи левой и правой ногой вперёд (выполняются прямой ногой).</p>		<p>Кувырки. Подбородок плотно прижат к груди, зубы сжаты, спина округлена. Опрокидываясь на спину, не откидывать голову назад. Обхватить голени руками, не размыкать рук. Наклонить голову в сторону, подбородок прижать к груди. Кувырки выполнять поточно, следить за группировкой. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Во время растяжки следить за правильность выполнения упражнений, выполнять движения с большой амплитудой, не перенапрягать мышцы ног</p>
<p><b>2. Основная часть</b></p>	<p>Комплекс ОФП</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки на скакалке</li> <li>2. берпи</li> <li>3. махи гирей</li> </ol> <p>Силовой комплекс №1</p> <p>а) зашагивания на коробку со штангой на спине (<a href="https://youtu.be/CINyWhJRhPw">https://youtu.be/CINyWhJRhPw</a>)</p> <p>Отдых между подходами</p> <p>б) жим штанги лежа узким хватом (<a href="https://youtu.be/nEF0bv2FW94">https://youtu.be/nEF0bv2FW94</a>)</p> <p>1 подход на максимум повторений с 80% от найденного веса</p> <p>Отдых</p> <p>Комплекс №2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. махи гирей</li> <li>2. фронтальные приседания со штангой</li> <li>3. удержание нижней точки приседа с гирей</li> <li>4. двойные прыжки на скакалке</li> </ol>	<p><b>120 мин</b></p> <p>3 подхода 50 раз 15 раз 10 раз</p> <p>4 подхода по 7 раз (на каждую ногу) 2 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 подходов 20 раз 10 раз</p>	<p>Вес гири 16 кг</p> <p>Вес штанги для зашагиваний 40-50 кг</p> <p>Выполняем упражнение, пока не находим 5ПМ дня (5-ти повторный максимум)</p>

	<p>Отдых между подходами Восстановления дыхания. Растяжка ног и рук</p> <p>Комплекс №3 1. Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) 2. Пресс (поднимание ног туловища из положения лежа на спине)</p> <p>Комплекс № 4 Работа на боксёрских мешках 20 сек сила – 10 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 15 сек сила – 15 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 30 сек сила – 30 сек скорость Отдых Свободная работа Отдых 10 сек скорость – 10 сек отдых Свободная работа</p> <p>9. Спарринги свободные (5х2 мин)</p> <p>10. Упражнения на восстановления дыхания и упражнения на гибкость</p>	<p>20 сек</p> <p>20 раз 2 мин 15 мин 2 подхода по 4 мин</p> <p>15 минут Отдых между раундами 30 сек</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p>	<p><a href="https://youtu.be/vdezTMuJ-k">https://youtu.be/vdezTMuJ-k</a> Вес гири 24 кг <a href="https://youtu.be/m4ytaCJZp10">https://youtu.be/m4ytaCJZp10</a> Вес штанги подбираем такой, чтобы на последних повторениях было очень тяжело. <a href="https://youtu.be/jDneVSrIF2U">https://youtu.be/jDneVSrIF2U</a> Вес гири 24 кг</p> <p>Выполняем в режиме «Табата» 20 сек работа, 10 сек отдыха</p> <p>Чередование режимов: «силового» и «взрывного». Во «взрывном» режиме удары по мешку наносятся максимально сильно и быстро. В «силовом» - удары выполняются на силу удара. «Свободная работа» - выполнение разнообразных связок и комбинаций ударов ногами и руками в различном ритме. Длительность свободной работы 2 мин. Следить за качеством выполнения обучающимися технических действий на мешке.</p> <p>Применять наработки, которые отрабатывали во время занятия.</p>
--	--	---	--

<b>3. Заключительная часть</b>	Измерение ЧСС Заминка: Дыхательные упражнения (стоя, сидя и лежа). Комплекс упражнения на расслабление мышц, связок и сухожилий. Ритуал закрытия занятия и медитация  Подведение итогов занятия	30 мин	Снять физическую и психическую напряженность, возникших в ходе тренировки. Растянуть мышцы.  Подведение итогов занятия, оценка качества выполнения обучающимися ударов руками и ногами, поощрение, стимулирование сознательной активности занимающихся.
<b>ИТОГО:</b>		<b>180 мин</b>	