

Управление образования городского округа Первоуральск  
Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития детей и молодежи

Принята на заседании  
методического совета  
ПМАОУ ДО ЦРДМ  
Протокол № 6 от 22.04.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Киокушинкай» (каратэ-до) - П**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Кутявин Дмитрий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Киокушинкай (каратэ-до) – П» (далее ДООП или программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

□ Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 30.09.2020;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

□ Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

□ Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

□ Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года N 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;

□ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

□ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

□ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д "О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д "Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";

□ Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

□ Устав и нормативные акты Первоуральского муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центр развития детей и молодежи

В программу включен передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки обучающихся объединения киокушинкай каратэ, физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа является продолжением освоения ДООП «Киокушинкай (каратэ-до)».  
Продвинутый уровень.

В данной программе представлена модель продолжения построения системы многолетней подготовки, примерный план построения тренировочного процесса продвинутого уровня, для учебно-тренировочной группы (УТГ).

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы юных спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования КЮ-тесты, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет успеваемости путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке, для чего 2 раза в год организуются аттестационные сборы.

Принимать участие в аттестационных сборах спортсмены могут в зависимости от уровня личной подготовки, касающейся физического и психологического состояния занимающихся.

Так же показателем прогрессивного обучения Киокушинкай каратэ является участие в соревнованиях различных уровней и квалификации.

Присвоение КЮ-квалификаций спортсмену является одновременно стимулирующим и оценочным средством в обучении.

КЮ-квалификаций объединены в программе, в отдельный параграф, в котором раскрыты: форма, методика и ее требования к проведению.

**В учебно-тренировочных группах (УТГ) задачи подготовки** отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов.

К ним относятся:

- состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств;
- функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы УТ формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Год обучения	Мин. возраст для зачисления (лет)	Мин. число обучающихся в группе	Мак. число обучающихся в группе	Макс. кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической и спец. подготовке на начало уч. года
Учебно-тренировочные группы					
1-й	13-14	12	20	10	Выполнение нормативов ОФП, ст, ттп
2-й	15-16	10	20	12	
3-й 4-й	16-17	10	16	14	
5-й	17-18	9	16	16	
	18	8	16	18	

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальный для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.

5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%. Примерный учебный план для отделений киокушинкай карат.

При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для обучающихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. Контрольные, приемные и контрольнопереводные нормативы.

#### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м - 5,3 с; бег 100 м - 16,0 с; бег 3000 м - 14мин 55сек; прыжок в длину с места - 183 см; отжимания, в упоре лежа - 40 раз подтягивание на перекладине — 8 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты — 15 раз

#### Контрольные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап

Контрольные упражнения	Возраст 13-15 лет
------------------------	-------------------

Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта- 4,9 с; прыжок в длину с места — 185 см; челночный бег 4х20 м — 21,5 с; подтягивание на перекладине — 10 раз; бег на 1000м — 3мин 30сек; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа — 18 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке

#### Контрольные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	До 1 — го года	Свыше 2—х лет
Общая физическая подготовка	Бег 60 м — 9 с; челночный бег 4х20 м — 17,3 с; прыжок в длину с места — 190 см; бег на 1000м — 3,05 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа — 25 раз; подтягивание на перекладине за 20 с 10 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты — 25 раз;	Бег 60 м — 8.6 с; челночный бег 4х20 м — 16,7 с; прыжок в длину с места — 220 см; бег на 1000м 3,0 мин; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа 32 раз; подтягивание на перекладине за 20 с 12 раз; поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты — 40 раз
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) — 5,3 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) — 8,2 с	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) — 7,5 с.
Техникотактическая подготовка	Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ	Выполнение основных технико тактических действий Киокусинкай каратэ в соревновательных условиях

#### Контрольные нормативы по годам обучения на этап спортивного совершенствования

Контрольные упражнения	До 1 — го года	Свыше 2—х лет
Общая физическая подготовка	Подтягивание на перекладине - 25 раз; Челночный бег 10х10 м— 19сек; Прыжок в длину с места — 240 см; Бег на 100м — 12,8 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа 50 раз; Поднимание	Подтягивание на перекладине - 30 раз; Челночный бег 10х10 м — 18сек 30сек; Прыжок в длину с места 250 см; Бег на 100м — 12,4 с; Сгибание и разгибание рук, в упоре
	туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты — 60 раз; Бег на 1000М — 3 мин 00сек; Толчок ядра 1кг левой рукой — 8м, правой рукой — 10 м	лежа 60 раз; Поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты — 80 раз; Бег на 1000м — 2 мин Ясек; Толчок ядра 1кг левой рукой — 8м 50см, правой рукой — 10 м 50см
Специальная физическая подготовка	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) — 4,4 с. Суммарное время 6 боковых ударов ногами (Маваше гери чудан)-7.3с.	Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку) — 4,2 с. Суммарное время 6 боковых

		ударов ногами (маваши гери чудан) — 7,0 с
Техникотактическая подготовка	Эффективное выполнение техники киокусинкай каратэ в соревновательных условиях. Владение основными атакующими, защитными и контр атакующими действиями киокусинкай каратэ. Владение тактическими навыками ведения поединка в условиях соревнований, соревновательного турнира	
Спортивные результаты	КМС	

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

### Организационно-методические указания и учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивнооздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще)

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки, Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий киокушинкай каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и



вестибулярного аппарата. Обучение технике киокушинкай каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (5094 основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки (см. раздел «Комплексный контроль»).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс

#### Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации киокушинкай каратэ и овладение основами техники.

##### Основные задачи:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
2. Укрепление здоровья: закаливания организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; совершенствование сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы.
3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т.д.
4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Киокушинкай: координации движений; подвижности в суставах; обучение умениям напрягать и расслаблять мышцы; обучение основам техники ударов и защиты; обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.
5. Воспитание нравственно-культурологических основ Киокушинкай каратэ: Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет принятый Всемирной организацией Киокушинкай каратэ.

##### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

##### Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) обще развивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
  - 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  - 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

#### Основные направления тренировки

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НГ], наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий кикбоксингом каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

#### Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической

подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником

#### Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировок: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом.

Основные задачи:

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;
2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;
3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов Факторы, ограничивающие нагрузку:
  - 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
  - 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
  - 3) неравномерность в росте и развитии силы, Основные средства тренировки:
    - 1) обще развивающие упражнения;
    - 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
    - 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
    - 4) комплексы специальных упражнений из арсенала киокушинкай каратэ;
    - 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
    - 6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорнодвигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: - величину отягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе; - интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники киокушинкай каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять. Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки,

контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юнж спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юнж каратистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

#### **В основе формирования задач на этапе СС:**

- повышение специальной физической и технической подготовленности;
- совершенствование тактики ведения поединка и постановка акцентированного (нокаутирующего) удара, развитие быстроты, силовых и скоростно-силовых качеств; - подготовка и выполнение нормативов.

На этапе высшего спортивного мастерства спортсменов, совершенствуя технику Киокушинкай карате, развивает те качества, от которых зависит победа на татами.

#### **Задачи этапа высшего спортивного мастерства**

- дальнейшее развитие специальной физической и технической подготовки спортсменов для достижения высокого уровня работоспособности;
- подготовка и выполнение нормативов КМС и МС (1 кю — 1 дан — Черный пояс)
- достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).

#### **Преимущественная направленность тренировочного процесса:**

- совершенствование техники киокушинкай каратэ и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности; - достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных

поединков. Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

### Педагогический и врачебный контроль

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года

#### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирования общей физической подготовленности осуществляется два раза в год — в начале и в конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м, 60 м, 100 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление;
- измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах челночный бег 4\*20м 10\*10 выполняется с максимальной скоростью; обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касаются ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешаются одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- сгибание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и. п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; ил. —упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах; бег на 1000 м, 3000м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 с; - поднимание туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднимание засчитывается, когда спина обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. - толчок ядра 1кг осуществляется левой и правой рукой, измерение осуществляется стальной рулеткой по

отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

#### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой (гяку); спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды

«Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой рукой (гяку); спортсмен из боевой правосторонней стойки наносит

6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой рукой);

- 6 прямых ударов правой ногой (маваши гери чудан); спортсмен из левосторонней боевой стойки наносит;

- 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку;

- 6 прямых ударов левой ногой (маваши, гери. чудан); спортсмен из правосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируются время от команды «Марш!» до шестого удара по мешку; (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

#### Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка — ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах - интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию в табл. 17 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы,

#### Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения

ЧСС (уд./мин)	Нап авленность
100-130	Аэробная (восстановительная)

140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно - анаэробная (специальная вынослив)
170-200	Алактатно - анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро, мезо и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 18 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	уд./10 сек	уд./мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

#### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокушинкай каратэ.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях киокушинкай каратэ, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий



проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история киокушинкай каратэ и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов

### Примерный программный материал теоретических занятий

#### 1. Физкультура и спорт в РФ:

- физкультура как часть физического воспитания;
- место Киокушинкай каратэ в общей системе физического воспитания;
- российские соревнования юниоров;
- личное и общее значение занятий Ф.В. и С.
- прикладное значение занятий Киокушинкай каратэ;
- международные спортивные связи российских спортсменов.

#### 2. История развития Киокушинкай каратэ:

- восточные единоборства и место Киокушинкай каратэ в них;
- основатель стиля Киокушинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба; - Киокушинкай каратэ в мире;
- развитие Киокушинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке;
- развитие юношеского резерва в Киокушинкай каратэ

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему - понятие об утомлении и переутомлении;
- задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

#### 4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;
  - причины травм и их профилактика;
  - массаж и самомассаж;
  - личная гигиена; - вред курения и алкоголя;
  - правильное питание спортсмена;
  - врачебный контроль и самоконтроль;
  - оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;
- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;

#### 5. Основы техники Киокушинкай каратэ:

- общая характеристика;
  - индивидуальные особенности выполнения
  - взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;
  - качественные показатели техники
- эффективность и экономичность движений каратиста.

#### 6. Места занятий и оборудование:

- этикет и правила поведения в зале;

- оборудование мест проведения тренировок и соревнований; - одежда для занятий Киокушинкай каратэ.

#### 7. Методика обучения и тренировка

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- определение и исправление ошибок; - особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми подростками, юношами; - перспективное планирование;
- индивидуальный план и дневники;
- разминка, ее значение;
- участие в соревнованиях.

#### 8. Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований
- ознакомление с правилами проведения соревнований;
- подготовка мест проведения занятий и соревнований;
- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;
- терминология Киокушинкай каратэ;
- принципы составления расписания соревнований;
- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### Воспитательная подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Для таких современных единоборств, как киокушинкай каратэ, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата. Напомним, что мотив это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В практике киокушинкай каратэ задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

## Развитие волевых качеств каратиста

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности. Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной каратистом цели, это настойчивость. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев.

Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы каратисты вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к киокушинкай каратэ как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с каратистом все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы каратист относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать каратистам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей. Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера.

При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях, перед соревнованиями непосредственно перед и входе поединков (секундирование), в перерывах между схватками, после соревнований перед тренировочным занятием при выполнении отдельных заданий в тренировке между тренировочными занятиями в определенный тренировочный период управление состоянием и поведением юного спортсмена, для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у каратистов умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить каратистам примеры о том, как выдающиеся мастера российского татами, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке. Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, каратист начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять каратиста встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой, Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности

помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость каратиста проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем, Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

### Восстановительные средства и мероприятия

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 1.

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

4. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

5. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий

6. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

7. Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

8. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления,

9. 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 УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления, должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические методы восстановления. 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 учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла,

после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

### Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### Инструкторская и судейская подготовка

Киокушинкай каратэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно- тренировочного процесса каратиста, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокушинкай каратэ. Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокушинкай каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией киокушинкай каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании типа «открытый татами». Судейская практика дает возможность каратистам получить квалификацию судьи по киокушинкай каратэ. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. 2.8. Программный материал для практических занятий.

### Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники киокушинкай каратэ, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	С едства т енировки	% от в емени трени овки
Понедельник	ОФП сп сорп	64 36
Вторник	ОФП СП сорп	100
Среда	ОФП сп сорп	45 25
Четверг	ОФП сп сорп	100
Пятница	ОФП сп сорп	48 42 10
Суббота	ОФП сп сорп	100 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

#### Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка СОГ: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов — новичков:

- Организации занимающихся без партнера на месте; - Организации занимающихся без партнера в движение; - Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники; - Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка ГНП-1: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов— новичков: - Организации занимающихся без партнера на месте;

- Организации занимающихся без партнера в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию - Вольный бой - Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники; - Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте;
- Обучение приемам защиты в движении.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью.

Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону,

Технико-тактическая подготовка ГНП-2: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:

- Организации занимающихся каратистов на месте;
- Организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся каратистов без партнера в движение;
- Организации занимающихся каратистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой по заданию; - Вольный бой; - Спарринг.

Методические приемы обучения основам техники каратэ:

- Изучение базовых стоек;
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
- Передвижение в базовых стойках;
- Боевая стойка каратиста;
- Передвижение в боевых стойках;
- В передвижении выполнение базовой программной техники; - Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте по воздуху;
- Обучение ударам в движении по воздуху; - Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером;
- Обучение приемам защиты в движении без партера; - Обучение приемам защиты в движении с партером; - Одиночные удары по тяжелому мешку.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами

в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Технико-тактическая подготовка ГНП-3: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистами:

- Организации занимающихся каратистов на месте;
- Организации занимающихся каратистов с партнером на месте;
- Организации занимающихся каратистов без партнера в движение; - Организации занимающихся каратистов с партнером в движение;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (устомление, выкрики и т.п.);



- Условный бой по заданию; - Вольный бой; - Спарринг.

Методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам на месте;
- Обучение ударам в движении;
- Обучение приемам защиты на месте без партера;
- Обучение приемам защиты на месте с партером; - Обучение приемам защиты в движении без партера;
- Обучение приемам защиты в движении с партером,

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счет движений на опережение.

Манеры ведения поединка:

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязывать свою тактику поединка,

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, имитационные упражнения;
- Тренировка на снарядах;
- Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах;
- Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах; - Бой по заданию; - Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям каратиста:

- Изучение и совершенствование стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий; - Боевая стойка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции;
- Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия, с изменением дистанций;
- Контрудары. Контратаки; По технической подготовке;

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться.
- Самостраховка.

Технико-тактическая подготовка УТГ-2: Методы организации занимающихся при разучивании технических действий каратистов:

- Организация занимающихся без партнера в одно - шереножном строю;
- Организация занимающихся без партнера в двух - шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «ката»;
- Тренировка на снарядах; - Бой по заданию; - Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям:

- Изучение стоек каратиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий; - Боевая сточка каратиста;
- Передвижение с выполнением программной техники; - Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- Обучение ударам и простым атакам;
- Обучение двойным ударам на месте фука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука); - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам;
- Защитные действия;
- Контрудары;
- Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах. По технической подготовке:
- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен; - Уметь правильно передвигаться; - Самостраховка.

По тактической подготовке:

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях;
- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности. Технико-тактическая подготовка УТГ-3:

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень. По технической подготовке. Правильное выполнение базовой техники, Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах, Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырёх ударов: 27 секунд отлично, до 29 секунд - хорошо. По тактической подготовке. Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг. - Проведение всех поединков отлично. Выигрыш двух поединков хорошо. Выигрыш одного поединка - удовлетворительно. Технико-тактическая подготовка УТГ-4,5.

– Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни;

– Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

– Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Технико-тактическая подготовка групп СС: Совершенствование техникотактического мастерства:

– Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

– Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

– Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

– Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

– Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее;

– Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

– Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

– Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

– Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

– Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

– Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

– Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником. Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

#### Вход в ближний бой

1. На атаку правой ногой или рукой — шагом левой ногой под углом  $45^{\circ}$  с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой — шагом правой под углом  $45^{\circ}$  с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан). Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку- цки), после удара ногой отходом назад или под  $45^{\circ}$  с последующей контратакой чудан или едан.

#### Индивидуальная тактика

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;
- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;
- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника.

3. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;

- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;
- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

### Система КЮ-квалификаций в каратэ

Показателем уровня и квалификации спортсмена Киокушинкай каратэ используется система КЮ- тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. Это идет с глубокой древности — почтение старшим, уважение к своему учителю и наставнику. КЮ-тест это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки. КЮ-тесты позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.

2. Выявить недостатки подготовки.

3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся как личность, как спортсмена, как ученика.

4, Стимулирование роста его профессиональной подготовки. 5.

Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

- Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.
- Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В первый день: а) ознакомление с программой сборов; б) тренировка со спортсменами, имеющих более высокий разряд.

Во второй день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификаций.

Таблица соответствия КЮ-квалификаций: годам обучения, спортивным разрядам и поясам.

КЮ	Год обучения	Спортивный аз яд	пояс
10 кю	Н.П.		Белый (оранжевый)
	Н.П		Белый с синей полосой
8 кю	УЛ. 1.	3 юн	Синий
7 кю	ут. 1	2 юн	Синий с желтой полосой

	У.Т.1	1 юн	Желтый
5 кю	У.Т.2	3 вз	Желтый с зеленой полосой
4 кю	У.Т.2	2 вз	Зеленый
3 кю	У.Т.2	1 вз	Зеленый с коричневой полосой
	<b>СС</b>	<b>КМС</b>	Коричневый
1 кю	<b>с.с</b>	<b>КМС</b>	Коричневый с черной полосой
1 -дан	<b>В.С.М.</b>	<b>МС.</b>	Черный пояс

#### Общие представления о допингах

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и в не соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны; бета-2 агонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / АО. Акопян и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 71 с.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФИС, 1979. - 287 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторил -М • Терра спорт, 1998.-232 с.
4. Булычев А. И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими - М • ФИС, 1965. -200с.
5. Все о боксе / Сост. НА. Худадов, ИВ. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах на примере бокса/. —Улан-Удэ: изд. БГУ, 1998. — 134 С.

7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учреждений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
8. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое, - М.: Фис, 1965. - 338 с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
10. Киокусинкай каратэ. Правила соревнований. - М.: ВРМОКК 2007. - 54 с.
11. Киокусинкай каратэ. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие. М.: Олимпия Пресс, 2004. - 140 с,
12. Киокусинкай каратэ (подготовка в контактных видах единоборств). — М.: 2006.-150 с. 13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с. 13. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
14. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах.
15. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: ФиС, 108.- 128 с.
16. Рукопашный бой: Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / АО. Акопян и др. — М.: Советский спорт, 2004. — 111 с.
17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, ДА. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс. 2001 -480 с.
18. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с,
19. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. п. доп. -СПб.: Изд-во «Шатоп», 2002. 190 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 676498042448123487377904023426183115468858634650

Владелец Галицких Ксения Викторовна

Действителен с 20.06.2025 по 20.06.2026