

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
дополнительного образования**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

**МУ ДО «СПОР» г. Люберцы**



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по  
виду спорта «киокусинкай»**

Люберцы 2023 год

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 №989 (далее – ФССП).

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутагау Оямы.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, пелеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств. В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай определяется 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 славали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумите, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

## Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А
Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я
Тамэсивари	1730211811Л

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай»

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единобразие 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 бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «цдан» (чёрный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются «идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Особенное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 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 обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дорогоизнью специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в столку доски-двойники. Разбивание досок является обязательным пунктом программ крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

## 1.2 Целью Программы является:

1.2.1. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и позапланного процесса спортивной подготовки.

1.2.2. Подготовка спортсменов высокого класса, способных пополнить основной и резервный составы спортивных сборных команд городского округа Люберцы, Московской области и Российской Федерации.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице ниже.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «киокусинкай» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Таблица 2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	8	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

2.1.1 Максимальная наполняемость групп определяется числом, не превышающим двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП и с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- 1) на этапе начальной подготовки – двух часов;
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические инструкторская и судейская практика.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапы й нормат ив	Этапы и годы спортивной подготовки			Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------	-----------

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- 1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- 2) Учебно-тренировочные мероприятия могут иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе спортивной подготовки:

Таблица 4 Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап учебно-тренировочных мероприятий	Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14	18	18

спортсменам соревнованиям					
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3) Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; Работа по индивидуальным планам осуществляется на всех этапах многолетней подготовки

4) Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Этап мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Мастерства	Мастерства

Для спортивной дисциплины «ката»

3) Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; Работа по индивидуальным планам осуществляется на всех этапах многолетней подготовки

4) Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Нижа спортивного мастерства
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>				

Контрольные	-	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

5) Контрольные мероприятия (соревнования):

проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошлого этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных мероприятий (соревнований) вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные мероприятия (соревнования).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- 5) Инструкторская практика;
- 6) Судейская практика;
- 7) Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4. Головой учебно-тренировочный план, рассчитывается из реализации программы

на протяжении 52 недель в году и указан в таблице 6

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов предусмотренных головым учебно-тренировочным планом организации,реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.Работа по индивидуальным

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

### Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки																
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства								
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах												
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	20-24		24-32										
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
		2	2	3	3	4		4										
Наполняемость групп (чел)																		
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки																		
Для спортивных дисциплин: ката																		
		%	ча с	%	ча с	%	час	%	час	%	час	%	час					
1	Общая физическая подготовка	31 ,5	98	27	11 2	16	116	13	122	12	150	15	250					
2	Специальная физическая подготовка	23	72	25	10 4	28	204	28	262	24	300	20	332					
3	Техническая подготовка	42	13 2	44	18 4	42	306	43	402	42	524	42	698					

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	4	1	4	6	44	6	56	6	74	6	100
5	Участие в спортивных соревнованиях	0,5	2	1	4	5	36	7	66	7	88	8	134
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	4	1	8	1	10	3	38	4	66
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4	1	4	2	14	2	18	6	74	5	84
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1664</b>

Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования»

1	Общая физическая подготовка	50	15 6	49	20 4	40	292	34	318	25	312	18	300
2	Специальная физическая подготовка	27	84	24	10 0	20	146	21	196	22	274	27	450
3	Техническая подготовка	20	62	22	92	25	182	24	224	25	312	18	300

4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	2	8	7	50	10	94	15	188	22	366
5	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	1	4	5	36	7	66	7	88	8	133
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1	4	1	8	1	10	2	24	2	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	4	1	4	2	14	3	28	4	50	5	82
<b>Итого:</b>		<b>10 0</b>	<b>31 2</b>	<b>10 0</b>	<b>41 6</b>	<b>100</b>	<b>728</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1664</b>

## 2.5 Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 7

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа в МУ ДО СПОР основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков	В течение года

		организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.
2.	Здоровьесбережение	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul> <p>в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию  здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного</li> </ul>

			процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).
3.	Патриотическое воспитание обучающихся	В течение года	
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание</p> <p>патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,</p> <p>уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,</p> <p>его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,</p> <p>легендарных спортсменов В Российской Федерации, в регионе, культуры поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие</p> <p>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия,</p> <p>определеняемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка</p> <p>(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых</li> </ul>	<p>В течение года</p>

		в том числе организаций, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.
4.	Развитие творческого мышления	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</li> </ul> <p>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</p>

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей Организации относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьба с ним. Комплекс мер, направленных на борьбу с допингом, включает следующие мероприятия: беседы, сообщения, лекции по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов:

- проблема применения допинга;
- история применения допинга в спорте и борьба с ним;
- основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на Национальном и Международном уровне;
- список запрещенных препаратов;
- биологически активные добавки в спорте; - последствия применения допинга;
- процедура тестирования спортсменов;
- разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций;
- программа «Честный спорт»;
- санкции за нарушения антидопинговых правил;
- список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Также, устанавливается постоянное взаимодействие тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проводится разъяснительная работа о вреде применения допинга.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивных организаций и тренерского состава. Тренеры Организации должны ознакомить спортсменов с положениями основных действующих антидопинговых документов, а также оказывать содействие в обеспечении современной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами запрещенных субстанций и/или методов, включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице № 8

Таблица 8

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.	Семинар  «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков проведения учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практики также имеют большое воспитательное значение: у обучающихся возникает потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

- План инструкторской и судейской практики составляется с указанием:
- количества часов инструкторской и (или) судейской практики;
- мероприятий, на которых будет проводиться практика (учебно-тренировочные занятия или спортивные соревнования).

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

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

Медицинское обследование проводится 1-2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки) в соответствии с графиком прохождения УМО в специализированном медицинском учреждении. Спортсмены, не получившие медицинского допуска, к тренировочным занятиям не допускаются.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок неотъемлемая составная часть правильно организованной системы спортивной тренировки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе; введение специальных восстановительных микропериодов 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 расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления; соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. С ростом объёма средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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.

3) 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 тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микролика, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. 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.Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. В соревновательном периоде рекомендуется применение восстановительных процедур общего воздействия, причем время их воздействия не должно быть продолжительным.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	В течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	При определении допуска к мероприятиям
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года	В течение года
Применение психологических средств	В течение года	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	В течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям	При определении допуска к мероприятиям
Мастерства и высшего спортивного мастерства	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года	В течение года
Применение психологических средств	В течение года	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года	В течение года

### III. Система контроля.

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

- 3.1.1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»; получить общие знания об антидопинговых правилах; неукоснительно соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

### 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

научиться соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

изучить антидопинговые правила;

неукоснительно соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

постоянно соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

неукоснительно соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного разряда «канчилад в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- постоянно совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - постоянно соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и неукоснительно соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
  - показать результаты, соответствующие нормам и требованиям, необходимым для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
  - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- 3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
- 3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 10-3.

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки	Мальчики/ юноши	Девочки/ девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>					
Бег на 30 м	с	не более	не более	не более	не более
		6,9	7,1	6,2	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	10	5
Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	не более	-	-
		7.10	7.35	-	-

Бег на 1000 м	мин,с	не более	не более
		-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
		не менее	не менее
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105
		не менее	не менее
		130	120
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
Бег на 30 м	с	не более	не более
		6,2	6,4
Бег на 1000 м	мин,с	не более	не более
		5,7	6,0
Бег на 1500 м	мин,с	не более	не более
		6,10	6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	-
		8,20	8,55
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
		10	5
Челночный бег 3*10 м	с	не менее	не менее
		13	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	+2	+3
		+3	+4
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	не менее
		2	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	не менее
		-	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	не менее
		10	9
		16	14

Таблица 11.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай»**

Упражнения	Норматив	
	Единица измерения	
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>		
Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4
Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,10 6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3
Целночный бег 3 х 10 м	с	не более 9,6 9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120
<b>Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>		
Бег на 30 м	с	не более 5,7 6,0
Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,20 8,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4
Целночный бег 3*10 м	с	не более

		9,00	9,40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее -	7
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»</b>			
Упражнения	Единица измерения	<b>Норматив</b>	
		Юноши/ Мужчины	Девушки/ женщины
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	не более 5,1	
		5,4 не более	
Бег на 2000 м	мин, с	9,40	11,40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее 24	10

Таблица 12.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8	не менее
Челночный бег 3 х 10 м	с	7,8	8,8	не более
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160	не менее
Полнимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество о раз	39	34	не менее
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество о раз	10	-	не менее
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество о раз	-	10	не менее
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				
<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»</b>				
Упражнения	Единица измерения	Норматив		Таблица 13.
		юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 30 м	с	не более		
		4,7	5,5	
Бег на 2000 м	мин, с	не более		
		-	11.20	
Бег на 3000 м	мин, с	не более		

		13.30	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	31	не менее 11
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+9
Челночный бег 3*10м	с	7,6	не более 8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	не менее 170
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	не менее 36
Кросс на 3км (бег по пересеченной местности)	мин,с	-	не более 18.00
Кросс на 5км (бег по пересеченной местности)	мин,с	25.30	-
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	не менее -
Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	-	не менее 12
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа**

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

#### **Этап начальной подготовки (первый год)**

Основная направленность тренировочного процесса - ознакомление с простейшими приемами киокусинкай и специализированными движениями.

Таблица 14

**Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе начальной подготовки  
1-го года обучения**

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины «ката»														
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	1		1	1				1	1		1	1	6
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские,медицинско-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль		1	1					1		1	1	4	
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»														
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях													0
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	62
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	1		1	1			1	1	1	1	1	1	6
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские,медицинско-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль		1	1				1		1	1	4		
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

### Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук,плечевого пояса,из различных исходных положений ( в стойке,на коленях,сидя,лежа); движение руками-гибание и разгибание,вращения,махи,отведение и приведение,рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания,выпрыгивания,подскоки из различных положений,прыжки,пружинистые покачивания в выпадах,маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны,вращение и повороты головы,повороты,круговые движения туловищем,поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении,переноске,на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут,набивной мяч,гантеляи(0,5 кг),скакалки.

Легкая атлетика:бег на короткие дистанции 30,60м, кроссы,прыжки в высоту и длину с разбега и без него,метание мяча.

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

Подвижные игры: перестрелка,мяч по кругу, третий лишний,пятнашки(руки и ноги) мяч на ловле.Эстафета с преодолением препятствий,передачей мяча,различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на боксерских мешках, латах, митах, макиварах.Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча(1-3кг) одной и двумя руками из различных положений.В упоре лежа сгибание и разгибание рук( с хлопками перед грудью,на л головой,за спиной).

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

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м.Бег с изменение скорости и направления движения..Бег с низкого и высокого старта (15-20м).Рывки,скоростные движения на определенный сигнал.Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки,тоже в передвижении.Уход от брошенного мяча.Челночный бег 3х10м.

Упражнения для развития ловкости:элементы акробатики.Опорные прыжки через козла.Эстафеты с включением элементов,требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками,наклоны,круговые движения туловищем,пружинистые покачивания в выпаде,растяжка ног в парах и по одному (динамическая,статическая,изометрическая,на тренажерах),плагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий,работа с легкими весами с многократным выполнением действия,бег на длинные дистанции.

### **Техническая подготовка**

#### **Базовая техника киокусинкай**

Техника киокусинкай – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений.Технически подготовленный спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы.Эффективность техники определяется высоким конечным результатом.Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью и не зависит от условий функционального состояния спортсмена.

Стойки киокусинкай:

-Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности,носки врозь);

-Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности,пяtkи и носки вместе);

-Хациджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);

-Зенкуцу-дачи (передняя стойка)

-Кокуцу-дачи (Задняя стойка)

-Киба-дачи (стойка с широко расставленными л ногами).

Каждая стойка,предназначена для определенной цели,имеет свою форму.Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные,быстрые,точные и плавные приемы можно выполнить,только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории,ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

-Гиаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой,расположенной на стороне,противоположной вытянутой вперед ноге.

-Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой,расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

-Рен-цуки (переменные удары). В положении для гиаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара,меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами(гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

-Маэ-гери ( удар ногой вперед)

-Маваши-гери(круговой удар ногой)

-Ёко-гери (удар ногой в сторону)

-Уширо-гери (удар ногой назад)

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

-Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

-Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья)

-Уче-уке(защита предплечьем от удара в туловище)

-Гендан-бараи (защита направленная вниз)

Шуто-уке(защита рукой- ножом от удара по туловищу)

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки,при котором изученные атакующие и оборонительные приемы,находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг

Наиболее простой формы кумитэ.Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки.Затем попаременно практикуются в атаке и блокировании.

-Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью)-представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Тайкику-Шодан,Хеян-Шодан.

### Тактическая, теоретическая,психологическая подготовка.

#### Тактическая подготовка.

**Тактика киокусинкай-** это единство техники,физической,функциональной и волевой подготовленности,проявляющейся непосредственно на соревнованиях по ката,кумитэ.

Основными средствами тактики являются:

- дистанция;
- стойки;
- перемещения;
- переносы веса тела с ноги на ногу;
- смена темпа ритма;
- атака;
- заплита;
- контратака;
- разведка босем;
- финг;
- маневрирование;
- угроза;
- вызов;
- обман;
- опережение.

#### Теоретическая подготовка.

#### План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте Формы физической культуры.
2	История развития киокусинкай	Основатель киокусинкай. История развития киокусинкай в мире.
3	Основы киокусинкай. Теория и практика	Физические упражнения.Подготовительные,общеразвивающие и специальные упражнения.

#### Психологическая подготовка.

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость;

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с обучающимися из других школ киокусинкай, организовывать занятия с учениками в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает обучающихся к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

### **Итоговая и промежуточная аттестация.**

#### **Техническая программа 9-8 кю (белый, желтый пояс)**

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
9 кю	Белый	Перемещения в позициях: Дзенкуцу-дачи с ударами руками: Дзюн-пукки,(чудан); Геяку-пукки,(чу-дан); С ударами ногами: Мас-гери,9ччу-дан); С блоками: Атэ-уке; Сото-уке;	Гохон кумитэ (Дзедан, чудан-хидари)	Тайкиоку Шодан
8 кю	Желтый	Учи-уке; Гедан-барай. Перемещения в позиции: Киба-дачи с ударом екотеги-кэяте.		Хеян Шодан

### **Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения.**

Основная направленность образовательного процесса - ознакомление с основными средствами киокусинкай и первоначальная практика боя.

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Для спортивной дисциплины «ката»

1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	104
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1							1	1			4
4	Техническая подготовка	16	15	16	15	15	15	15	15	16	16	16	15	15
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	1			1					1		1	1	4
6	Инструкторская и судейская практика			1		1	1					1		1
7	Медицинские,мелико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль		1	1				1			1		4	
Всего часов:		35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»														
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
2	Специальная физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	9	8	8	9	100
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1							1	1			4
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	92
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Инструкторская и судейская практика			1		1	1				1		1	4
7	Медицинские,мелико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль		1	1				1			1		4	
Всего часов:		35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416

### Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке,на коленях,сидя,лежа); движения руками- стибание и разгибание,вращение,махи,отведение и приведение,рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания,выпрыгивания,подскоки из различных положений,прыжки, пружинистые покачивания в выпадах,маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища:наклоны,вращение и повороты головы,повороты,круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении,переноске,на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами:резиновый жгут,набивной мяч,гантели (0,5кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30,60м,кроссы,прыжки в высоту и длину с разбега и без него,метание мяча.

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

Подвижные игры: перестрелка ,мяч по кругу,третий лишний,пятнашки(руки и ноги), мяч на ловле.Эстафета с преодолением препятствий,передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## Специальная физическая подготовка.

Упражнения на боксерских мешках,лапах,митах,макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений.В упоре лежа сгибание и разгибание рук ( с хлопками перед грудью,на л головой,за спиной).

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

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м.Бег с изменением скорости и направления движения.Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки,тоже в передвижении.Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики.Опорные прыжки чон козла.Эстафеты с включением элементов,требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками,наклоны,круговые движения туловищем,пружинистые покачивания в выпаде,растяжка ног в парах и по одному (динамическая,статическая,изометрическая,на тренажерах),плагать.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий,работа с легкими весами с многократным выполнением действия,бег на длинные дистанции.

## Техническая подготовка

### Базовая техника киокусинкай

#### Стойки киокусинкай:

- Тейжи-дачи(т-образная стойка),
- Фудо-дачи(стойка-песочные часы);
- Ханчену-дачи(стойка полумесцы);
- Неко-аши-дачи(стойка копки).

Каждая стойка предназначена для определенной цели,имеет свою форму. Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела.Мощные ,быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками(цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории,ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

-Гёаку-цуки (удар противоположной рукой) Удар наносится рукой,расположенной на стороне,противоположной выпнутой вперед ноге.

-Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой,расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

-Рен-цуки( переменные удары).

В положении для г'яку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара,меняя поочередно руки.

Удары ногами( гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

-Маे-гери( удар ногой вперед)

-Мавали- гери (круговой удар ногой)

-Йоко-гери(удар ногой в сторону)

- Уширо-гери (удар ногой назад)

Техники защиты (уке) является средство для отражения ударов.

-Аге-уке ( верхняя защита от удара в голову)

-Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

-Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

-Гедан-барај (защита направленная вниз)

-Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу.)

Избранный вид спорта

Кумитэ(базовый спарринг)- это метод тренировки,при котором изученные атакующие и оборонительные приемы,находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки.Затем полпеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью)- представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение базового ката: Хеян-Нидан,Хеян-Сандан.

### **Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка.**

#### **Тактическая подготовка**

В тактической подготовке спортсмены изучают приемы,формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной(выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника,а также учатся изменять тактику ведения поединка по ходу,перейдя например,от оборонительной к наступательной манере и т.д.

Основные действия в тактике:

Развелка боем,прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане,а также состояния его физической,психической и волевой подготовленности.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы,когда, постоянно обостряя обстановку,сочетая финты и обманные действия с истинными атаками,идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

## Теоретическая подготовка

### План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности,воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития киокусинкай	Основатель киокусинкай. История развития киокусинкай в мире.История развития киокусинкай в России.История развития киокусинкай в Московской области
3	Основы киокусинкай.Теория и практика	Средства разносторонней подготовки.Развитие нравственных качеств,средствами киокусинкай

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка- это система воздействий,применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств,необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности,подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса,формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена.Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы,убеждения,такие психорегулирующие упражнения,как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»),упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психической подготовки к тренировочному процессу,равно как и к соревнованиям,относятся ментальные (умственные,психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг ( образ, изображение), идеомоторная тренировка, психогренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

## Итоговая и промежуточная аттестация

### Техника 7-6 кю (оранжевый,зеленый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка			
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката	(формальные упражнения)
7 кю	Оранжевый		Гохон кумитэ	Хеан Нидан	

		Перемещения в позициях:	(Дзедан,чудан-хидари)Санбон
б кю	Зеленый	Дзенкуцу-дачи с ударами чудан дзон-цуки,гэяку-цуки,мая-гери,маваси-тери;связками аге-уки-гэяку-цуки,сото-уке-гэяку-луки,учи-уке-гэяку-цуки, гедан барај гэяку-цуки.Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке.	Санбон кумитэ № 1,2,3 (хидари мили)
		Перемещения в позиции Киба-дачи с ударом ёко-кэрге,ёкоке-хоми.	Хедан Сандан

### Тренировочный этап (продолжительность обучения до 2-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса-стандартизация выполнения главных разновидностей действий,формирование специальных умений.Углубленная тренировка.Основные усилия тренера-преподавателя направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

### Головной план-график распределения тренировочных часов в учебно-тренировочной группе 1-2 го обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины «ката»														

1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	25	25	25	25	25	26	26	25	366
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	44
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1					1	1	1	1	8
7	Медицинские,медицинско-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	14
Всего часов:		61	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	728
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»														
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	25	25	25	25	24	24	24	24	292
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	146

3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка		15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	182
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	44
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Медицинские,мелиющие,биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего часов:		61	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	728

### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения.Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки и выпрыгивания в беге.Прыжки в длину,в высоту.Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног,рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность.Спрятывание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### Другие виды спорта и подвижные игры.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 м, кроссы по пересеченной местности,прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда),броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол,баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятачки»

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча.Скоростное выполнение передвижений ( шаги, выпады и т.д.) Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серии ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития силы: хольба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет».Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа.Упражнение «складный нож». Ползтигивание на перекладине разным хватом.Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах.Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке.Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты,подвижные и спортивные игры,элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону, использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мыши растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения.Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.Выполнение статических упражнений на гибкость( на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т. д. в большом промежутке времени ( от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий ,продолжительностью 1,0-1,5 сек каждое включение. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин.отдыха. Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз.Кросс-3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

## Техническая подготовка

### Базовая техника киокусинкай

Перемещение в стойках дзенкупу-дачи,с ударами ой-цуки, геяку-цуки.

Ударами ногами: мая-гери,маваши-гери,еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку цуки, сото -уке геяку-цуки,учи-уке геяку цуки,гедан барај геяку пуки.

Перемещение в кокудо-дачи с блоком шуто-уке,шуто-уке-нукитэ ( дзенкупу-дачи)

Перемещение связками : чудан сото-уке(дзенкупу- даchi)- энпи-уракен (киба-дачи), чудан учи уке-кизами-пки-геяку-пуки,чудан учиуке- кизами цуки- геяку-цуки,Мая-гери-маваси-гери,йоко-гери кехоми-усиро-гери

Перемещение в стойках дзенкупу-дачи с ударами ой-цуки,геяку-цуки.

Ударами ногами: мая-гери,маваши- гери,еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком : аге-уке-геяку-цуки,сото-уке геяку-цуки,учи-уке-цуки,гедан барај геяку цуки.

Перемещение в кокуду-дачи с блоком шуто-уке,шуто-уке-нукитэ ( дзенкупу-дачи)

Перемещение связками: чудан сото-уке( дзенкупу-дачи)-энпи-уракен (киба-дачи),чудан учи уке -кизами-пки-геяку-пуки,чудан учиуке-кизами цуки-геяку-цуки,Мая-гери-ой-цуки,мая-гери-геку-цуки,гейяку-пуки-маягери-дзлон-цуки-гедан-барај,мая-гери-маваси-гери,йоко-гери кехоми-усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг) -это метод тренировки,при котором изученные атакующие и оборонительные приемы,находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ.Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью)-представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан,Хеян Годан,Теки Шодан,Басай Дай,Канку дай,Дзион.Энпи,Дзите.

Тактическая ,теоретическая ,психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика киокусинкай в ее совершенном виде-это искусство ведения спортивной борьбы.Умелое использование технических,физических и волевых возможностей с учетом особенностей

противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики является дистанция,стойки, передвижения,переносы веса тела с ноги на ногу,смена темпа ритма,атака,зашита,контратака,а также собственно тактические средства: разведка боем,маневрирование,маскировка,угроза,ложные действия,вызов,сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника ( бой с тенью)

Упражнения с пассивным партнеромстоящем на месте или манекеном.

Упражнения с « активным» партнером,который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно,то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно,то есть использует контрудары,например,блокирует удар любой техники и отвечает ударом геяку-дзуки;
- атакует без фингтов,например,наносит серию ударов;
- атакует с фингтами,например,фингт удар рукой,а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- обусловленный поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются.Например: нападающий-условленный обманенный удар маваси- гэри дзёдан и реальный удар геяку-дзуки чудан; обороноящийся-условленная защита произвольными блоками;
- «управляемый» поединок,в котором заранее назначается нападающий и обороноящийся. Используется несколько видов «управляемых» поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной) Например: нападающий-маз-гэри чудан,обороноящийся-маваси-гэри дзёдан,нападающий маваси-гэри чудан,обороноящийся- блокирует удар или защищается,как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами,то есть нападение любое, но с определенным заданием,оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех фингтов,оборона то же самое. Установка на активную защиту блокированием.

Кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий,ни обороноящийся не ограничиваются.) И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с «установкой»,то есть поединок для отработки определенной техники.Такой поединок является одним из вариантов дзио итон кумитэ.

Например, спортсмен получает задание активно уклоняться от ударов противника;

-кумитэ без «установки»,то есть свободный поединок в свободном темпе (дзио-кумитэ)

Тактика ведения поединка:

- собир информации о противниках(вес,рост,физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить,не дать победить противнику);
- проведение поединков различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;

Применение смены приемов и серии приемов;

-оценивание ситуации,умение отличить готовность и неподготовленность ,правду от обмана;

-принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях:планирование соревновательного дня( режим отдыха,режим питания,питевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка,соревновательного дня.

Степовая подготовка:

-Одиночные передвижения.

-Два-три стела в серии.

-Свободное исполнение стелов в единицу времени ( 1-3 минуты)

Одиночные удары (чаги и джируги).Отработка резкости, быстроты и моши поражения:

-на месте

-С полъездом.

- В движении шагом.

-На бегу.

-На уходе назад.

-В сочетании со стелами.

Контратаки.

- Отработка контратак на месте.

- Контратака в движении ( дорожки).

-Контратака на атаку-серии.

- Контратаки на удары с перемещениями.

-Контратаки на атакующую группу противников ( в кругу, в линии-цепочка).

- Контратака, переходящая в атаку ( с добиванием противника).

Спарринг( спарринговая подготовка в узком смысле).

-Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.-Обмен ударами одного вида.

-Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

-Обмен ударами данного комплекса.

-Спарринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.

- Обмен атаками-сериями,

-Спарринговая работа на контратаках ( атакуют и контратакуют по очереди)

- Спарринг свободный.

-Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров

-- Спарринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от противника.

## Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций,средних дистанций.

Применение подсечек: подбив под переднюю ногу,подбив под отдаленную ногу,выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серии ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой.Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной быстротой,силой и частотой

Совершенствование тактики- обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо,влево с разножками,смена темпа,обман противника неожиданными остановками,угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

-сбор информации (наблюдение ,опрос);

-оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника( физические качества,манера ведения противоборства,эффективные атаки,волевые качества,условия проведения поединка-состояние зала,зрители,судьи,масштаб соревнований);

-цель поединка- победить с отрывистым счетом,не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка к поединку -разминка,настройка.

## Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-2 го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание
Учебно-тренировочный этап 1-го года		
1	Тренировочный процесс	Спортивная тренировка- понятие,содержание,функции. Цели и задачи спортивной тренировки.
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена.Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований,их цели и задачи. Виды соревнований.Правила соревнований. Организация соревнований
Учебно-тренировочный этап 2-го года		
1	Тренировочный процесс	Спортивные состязания,как форма подготовки спортсмена.Моделирование соревновательного процесса

2	Режим спортсмена	Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Формирование знаний ,навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты.Дневник самоконтроля,его форма и содержание.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.

## Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;

Свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различного уровня соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности- это способность мыслить самостоятельно,творчески,продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке,обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей,отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «киокусинкай»,осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов,техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

## Участие в спортивных соревнованиях,инструкторская и судейская практика

### Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт и с помощью тренера-преподавателя учатся разбирать и анализировать выступления на соревнованиях.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора,помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве секретарей.Посещают обязательно судейские семинары,брифинги.

## Итоговая и промежуточная аттестация

### Техническая программа 5-4 кю(пурпурный ,фиолетовый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка	
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)
5 кю	Пурпурный	Перемещения в позициях: Дзенкулу-дачи с ударами санbon дзон-цуки-1	Кихон иппон Кумитэ-2дзедан,2 чудан,2 мая гери,хидари,миги)
4 кю	Фиолетовый	чудан,гекику-цуки -1 (чудан-дзедан-чудан),связками аге уки гекику-цуки,сото-уке эмли-уракен ( в киба-дачи),учи-уке-кизами-цуки-гекику-цуки.	Кихон иппон Кумитэ 2 дзедан 2 чудан,1 мая гери,1 ёко гери,1 маваси гери (хидари,миги) Хеян Годан

### Техника 3 кю (светло-коричневый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)

<p>Светло-коричневый</p> <p>Перемещения в позициях:</p> <p>Кихон иппон</p> <p>Кумитэ-2лзедан,2 чудан,2 мая гери,2 маваси гери (хидари,мии)</p> <p>Дзэнкууцу-дачи с ударами чу-дан дзюн-пукки,тэяку-пукки,мае-гери,блоками аге-уки,сото-уке,учи-уке,гедан барай.</p> <p>Перемещения в поз.</p> <p>Киба – дачи с ударом еко-гериксяги, ёко-герикхоми.</p> <p>Перемещение в позиции Дзэнкуу-дачи с ударами мая-гери,маваси-гери,улиро-гери.</p>	<p>Теки</p> <p>Подан</p>
--	--------------------------

## **Учебно-тренировочный этап (Продолжительность обучения свыше 2-х лет)**

Основная направленность образовательного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований

# Годовой план-график распределения тренировочных часов в учебно-тренировочной группе 3-4-го года обучения

3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	66
4	Техническая подготовка	19	19	18	18	19	19	19	19	18	18	19	19	224
5	Тактическая,теоретическая,психологическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	94
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	10
7	Медицинские,меликобиологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	28
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

### Общая физическая подготовка.

Общеприводящие упражнения.Различные виды ходьбы и бега. Кросссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге.Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спринтивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.Упражнением с партнером, на снарядах,без снарядов для развития мышц ног,рук,туловища,шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности,прыжки в высоту и длину с разбега и без него,метание мяча 150г (снаряда 700г),броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол,регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу.Уход от брошенного мяча.Скоростное выполнение передвижений (беги,выпады и т.д.).

Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух,на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх,на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два,три или четыре шага.

Последовательное нанесение серии ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20- секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

Упражнения для развития силы: «ходьба «гуськом», прыжки «жерлем».

Приседания на одной ноге «клипстолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Поглягивание на перекладине разным хватом.Подъем силой.Подъем переворотом.Различные подскоки на одной и двух ногах.Прыжки через препятствия. Толкание ядра, Набивных мячей одной рукой и двумя руками.Также используются и изометрические упражнения:

Толкание стены кулаками в нападающей стойке.Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости:различные прыжки,метания,упражнения со скакалками,различные эстафеты,подвижные и спортивные игры,элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону.Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мыши растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с

постепенным увеличением размаха движения.Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.Выполнение статических упражнений на основе асан хатха-йоги)

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности.Необходимо выполнять бой с тенью,выполнение упражнений на снарядах,в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени( от 3 до 15 минут) Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий,продолжительностью 1,0-1,5 сек.каждое включение.Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин.отдыха.Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз.Кросс-3-6 км.Участие в учебных и соревновательных боях.

## Техническая подготовка

### Базовая техника киокусинкай

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки(чудан,лзедан,чудан),санбон генчу-цуки(чудан,лзедан,чудан),аге-уке-гедан-бараи-гэяку-цуки,чудан сотто уке (зенкуупу-дачи)-энти-уракен(киба-дачи)- гэяку цуки(зенкуупу-дачи),чудан учи-уке-кизами-цуки-мая-тери-чудан гэяку-цуки,мая-тери-маваши-тери-гэяку-цуки-гедан-бараи,гедан-бараи-мая-тери-йоко-тери гэяку-цуки-тедан-бараи.

Перемещение в позиции коккуду-дачи связками:шuto-уке-кизами мая-тери-нукигэ.Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног йоко-тери-кэяги-йоко-тери-кихоми

Дзю ишпон кумитэ(атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрение)

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан,Басай Дай, Канку Дай Дзион.Энни,Дзите.

### Спарринговая техника.

Из позиции камая(боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуди- дачи: кизами-цуки,ой-цуки,гэяку-цуки.

### Комбинированные удары руками (степы):

-кизами-цуки гэяку-цуки;  
-ой цуки гэяку-цки;  
-гэяку-цкигэяку-цки.

Удары ногами из позиции камая :

-мая-тери;  
-маваши-тери;  
-ёко-тери;  
-уширо-тери

Техника выведения противника из равновесия- быстрое сближение на свою боевую дистанцию, движение вперед-вправо,движение вперед-влево,движение назад-вправо,движение назад-влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками ,ногами,имитация ударов рук,ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками,ногами на боксерском мешке,лапах и на митах.

Кумитэ(юазовый спарринг) -это метод тренировки,при котором изученные атакующие и обороночные приемы,находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки, затем попаременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-иллон кумитэ(бой на один шаг)

Ката (фориальные упражнения или бой с тенью) представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан,Хеян Годан,Теки Шодан,Басай Дай,Канку дай,Дзион.Энти,Дзите.

## Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

### Тактическая подготовка

В процессе обучения киокусинкай нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, фингты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
  - Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
  - Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
  - Сокрытие собственного утомления;
  - Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его длительности;
  - Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
  - Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
  - Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
  - Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.
- Спортсмен, который преосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:
- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и фингтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
  - Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
  - Не давать противнику зажать себя в угол;
  - Проводить сложные захваты, броски.
- Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

-Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.

-Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.

-Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

-Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается

-Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.

-Создать мысленный план боя и думать только о победе.

-Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.

-Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

## Теоретическая подготовка

### План теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе 3-4-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
Учебно-тренировочный этап 3-го года		
1	Тренировочный процесс	Вне тренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.
2	Основы психологической подготовки	Позитивные черты личности: дисциплинированность, ответственность, инициативность,
3	Организация инструкторской и судебской практики	Выработка организаторских и судебских навыков.
4	Основы медицинской подготовки	Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
Учебно-тренировочный этап 4-го года		
1	Тренировочный процесс	Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок.
2	Основы психологической подготовки	Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.

3	Организация инструкторской и судейской практики	Судейство: судья на флагках, судья секундометрист.
4	Основы медицинской подготовки	Прелу прекращение травматизма. Оказание первой медпомощи.

### Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувств» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе 3-4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быструю мышление, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание на самостоятельное решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

### Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

#### *Участие в спортивных соревнованиях*

На этом этапе спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На учебно-тренировочном этапе 3-4 года спортсмены имеют соревновательный опыт. На этом этапе перед спортсменами стоит задача, чтобы на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования лучшие спортсмены и попадали в списки сборной команды Московской области, для участия во всероссийских и международных соревнованиях.

В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно спортсмены должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Спортсмены на углубленном тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судью третьей категории.

## Итоговая и промежуточная аттестация

Техническая программа 2-1 кю (коричневый, тёмно-коричневый)

		Техническая подготовка			
Ступень-кю	Цвет пояса	Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)	
		Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи с связками: маваси-гери-дзунцуки, геяку-луки, маваси-пери-дзун-цуки геланбарай.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 1 лёко-гери, 1 маваси-гери (хидари, миги)	Теки Сёлан, Бассай Дай, Канку Даи, Дзион, Эмпи, Дзитэ.	
2 кю	Коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи камае с ударами мавасигери, мавасигери, кизами ёкекхоми-уширогери. Киба-дачи с ударом екокеяге-екокихоми.			
1 кю	Темно коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи с ударами мавасигери, мавасигери, кизами ёкекхоми-уширогери. Киба-дачи с ударом екокеяге-екокихоми.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширогери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Даи, Дзион, Эмпи, Дзитэ.	

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Для спортивной дисциплины "ката"</b>														

1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	<b>150</b>
2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	<b>300</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	8	<b>88</b>
4	Техническая подготовка	44	43	43	43	44	44	44	44	44	43	44	44	<b>524</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>74</b>
6	Инструкторская и судебская практика	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>38</b>
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	74	
<b>Всего часов:</b>		<b>104</b>	<b>1248</b>											
<b>Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>														
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	<b>312</b>
2	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23	<b>274</b>

3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	88
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	16	16	15	16	16	16	16	15	16	16	16	188
6	Инструкторская и судебская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, меликобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	
<b>Всего часов:</b>		<b>104</b>	<b>1248</b>												

### Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кросссы. Бег на короткие дистанции. Полоски и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спринтование с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: хольба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолету». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 молниевых быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до

12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

## Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Спаринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

-Кизами-цуки;

-Геяку-цуки;

-Уракен-цуки;

-Хэйто-цуки; -Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

-Мая-тери;

-Маваши-тери;

-Ёко-тери;

-Уширо-тери;

-Уромаваши-тери;

-Кизами - маваши-тери;

-Подсечки передней, задней ногой.

Атакующие действия стопами (связки):

-Кизами-цуки-гейку-пки;

-Гейку-цуки-гейку-пки;

-Мая-тери - ой-пки;

-Маваши-тери – гейку-пки;

-Кизами-маваши-тери – гейку-пки; -Подсечка передней ногой – йо-пки;

-Подсечка задней ногой – гейку-цуки.

**Зашитные действия, уходы от ударов с блоками:**

-Сото-уке;

-Гедан-бараи; -Аге-уке; -Учи-уке.

**Специальная подготовка**

**Удары руками с выпадами по митам или мешкам:**

-Кизами-цуки 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин; -Геяку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин. -Степ кизами цуки-гэяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

**Удары ногами:**

-Мая-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;

-Маваши-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин; -Ёко-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

-Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

-Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Т тактическая подготовка**

**Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывол из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками.**

Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

**Контратакующие действия: защиты и контратака рукой ногой или опережение.**

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 х 1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

-**2** номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), удерждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

-**3** номер: атака - выход из атаки - встречный удар. Атака - выход из атаки - встреча - подхват.

-выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

-работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

-клинич (вход и выход из клинча).

-захват инициативы.

Соревновательные комбинации и их анализ.

-выполнение заданий на укороченной площадке

-тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

-тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

-сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, в ход клинч, выманивание противника на атаку. Подавление действий противника своими действиями.

Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Полготвока к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Прелуадливание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

## Теоретическая подготовка

### План теоретической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.
2	Основы психологической подготовки	Тревожность. Волевая подготовка. Регуляция и саморегуляция психоэмоционального состояния спортсмена.

3	Организация судейской практики	Судейство соревнований: судейская продолжительность боя, критерии принятия решений, запрещенное поведение, наказания.
4	Основы медицинской подготовки	Расположение основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

## Психологическая подготовка

### Средства психологической подготовки

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических возможностей психики.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов. Спортсмены следят за полнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуаций, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением) выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера-преподавателя и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером-преподавателем и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

## **Участие в спортивных соревнованиях**

На этом этапе участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступили на всероссийских и международных соревнованиях и попали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

### **Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

### **Итоговая и промежуточная аттестация**

#### **Техника 1-й дан (черный пояс)**

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка	
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)
1 дан	Черный пояс	Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан согто уке (зенкуду-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуду-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-герি – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, геданбарай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.	Дзю кумигэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширогери, 2 геяку-цуки (хидари, миги)
		Перемещение в позиции кокупу-дачи связками: шuto-uke – кизами маягери – нукитэ.	
		Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног	

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

# Лодовой план-График распределения тренировочных часов в группе высшего спортивного мастерства

1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	27	28	28	28	<b>332</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	<b>134</b>
4	Техническая подготовка	58	58	58	58	58	59	59	58	58	58	58	<b>698</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	8	8	9	9	8	<b>100</b>

6	Инструкторская и судейская практика	и 6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	<b>66</b>
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													<b>84</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>1664</b>
	<b>Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"</b>													
1	Общая физическая подготовка		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	<b>300</b>
2	Специальная физическая подготовка		37	38	38	38	37	37	37	37	38	38	38	<b>450</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях		11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	<b>133</b>
4	Техническая подготовка		25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	<b>300</b>
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		31	31	30	30	31	30	30	31	30	30	31	<b>366</b>
6	Инструкторская и судейская практика	и 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	<b>33</b>
7	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		7	7	7	6	7	7	7	7	7	6	7	<b>82</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>139</b>	<b>1664</b>

### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка, способствует развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой и выносливости.

Бег на выносливость, кроссы, чередование ходьбы и бега, бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, метания, преодоления препятствий, прыжки и т.д.), с использованием подручных средств.

-Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц и туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мыши.

-Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы).

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, маневренность, точностью и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники киокусинкай.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### **Техническая подготовка**

В технической подготовке используется специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, контратаки. Движения спортсменов в поединке или формальных упражнений моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технической подготовке должно учитываться воздействие движений на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирований;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий и передвижений.

### **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Тактика**

Выбор тактических действий против конкретного противника. Быстро воспринимать и анализировать, прогнозировать действий соперников, поиск оптимальных вариантов принятой стратегии.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;

- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
  - оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
  - анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований.
- Совершенствовать основные тактические задачи:
- подготовливающие действия;
  - атаки;
  - защиты и контр-защиты; - ответы и контр-ответы; Тактические характеристики;
  - инициатива начала нападения;
  - дистанция в поединке;
  - время для подготовки действий;
  - использование пространства площадки;
  - преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

## Теоретическая подготовка

### План теоретической подготовки высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Возрастные периоды подготовки	Возрастная динамика развития и совершенствования физических психомоторных качеств.
2	Динамика формирования спортивного мастерства	Многолетняя подготовка Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства
3	Планирование спортивной подготовки	Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, планграфик, план-конспект. Планирование недельного микроплана. Составление индивидуального плана.

Анализ подготовленности	Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности каратистов различными методами. Участие в проведении тестирования.
-------------------------	--

## Психологическая подготовка

### Психограмма спортсмена

Условия соревновательной деятельности определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий:

- чувства листанции;
- чувства времени;
- чувства боя.

Для участников поединка необходимы быстрая переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса усвоенных в тренировках действий в условиях соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности спортсмена является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

## Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

### Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (региональных, всероссийских, международных) в течение года, согласно календарного и индивидуального плана.

Соревнования выполняют определенные функции:

- квалификационные;
- отборочные;

Соревнования ранжируются по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Участники соревнований обязаны:

- знать регламент соревнований;

- соблюдать правила соревнований, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- приветствовать судью, соперника, перед началом и после окончания каждого поединка;
- являться на соревнования точно к указанному времени;
- бороться за победу в каждом поединке.

## **Инструкторская и судейская практика**

### **Инструкторская практика**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать приемы и технику в соответствии с терминологией киокусинкай, правильно показать технику, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы технических приемов и методы разучивания. Инструктор должен правильно полавать команду для исполнения приемов, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действий.

Профилактика травматизма. Проведения соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

### **Судейская практика**

Прохождение судейского семинара. Участвовать в судействе соревнований муниципальных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнований. Сдать теорию и практику на судью первой категории. Приобретение судебских навыков в качестве старшего помощника. Работать в качестве рефери, бокового судьи, арбитра.

## **Итоговая и промежуточная аттестация**

Два раза в год спортсмены должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке.

## **4.2 Учебно-тематический план**

Разрабатывается каждым тренером самостоятельно в соответствие с Программой, ЕКП, и направленностью подготовки в своих группах с учётом Таблицы № 4.

## **V. Иные требования и условия реализации Программы**

## **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантеляи переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лата 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

Таблица № 16

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
				Этапы спортивной подготовки		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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	-	-

### **5.3 Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министром России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

**Требования к образованию и обучению.** Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направлением «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направлением "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

**Требования к опыту практической работы.** Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

**Особые условия допуска к работе.** Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность "старший тренер-преподаватель" применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Количественный расчёт кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчётных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### 5.4 Перечень информационного обеспечения

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
2. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзё», 2000, № 4.
3. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
4. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.; ил.
5. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
6. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
7. Ояма М. Путь карагэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
8. Ояма М. Философия карагэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
9. Ояма М. Это карагэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.; ил.

