

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО

«СШ № 6 им. Манеева В.П.»

И.В. Шумин

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»**

муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа № 6 им. Манеева В.П.»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 6 им. Манеева В.П.» (далее – Учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022 № 989 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	10-18	12-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	520-936	524-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. *Учебно-тренировочные занятия* – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. *Учебно-тренировочные мероприятия*

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

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

### 5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

#### Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной	Учебно-тренировочный этап	Этап

	подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплины «ката»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	2
Для спортивных дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	2

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности спортсменов, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший учебно-тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации спортсменов на достижение высших результатов.

5.4. *Иные виды (формы) обучения* – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	12-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)						
		12		8		2
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14

4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и</li> </ul>	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	<b>Здоровьесберегающая деятельность</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</b> - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<b>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</b> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	В течение года

		легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
3.4.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.5.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях; - организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.); - использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По плану проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях: - развитие изобретательности и логического мышления; - развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; - развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях); - развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний).	В течение года
5.	<b>Нравственное воспитание</b>		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий		В течение года

5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года
------	---	----------------

## 8. Антидопинговое обеспечение

### 8.1. Теоретическая часть

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде учреждения.

Актуальный раздел «Антидопинг» на сайте учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА»

## 8.2. План антидопинговых мероприятий

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

		«Проверка лекарственных средств»	РУСАДА	
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год

### 8.3. Определения терминов

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

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

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе киокусинкай. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации. Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Обучающиеся должны принимать участие в

судействе соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря.

Обучающиеся на этапах совершенствования спортивного мастерства должны овладеть навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися, самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, итоговым результатом является выполнение требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи.

Задачи	Виды практических заданий
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами в качестве инструктора.	Самостоятельное проведение части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. Изучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.
Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории судьи по спорту.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой обучающимися учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики,

психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

### **III. Система контроля**

11. 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:

11.1. 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;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать 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;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- 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;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### IV. Рабочая программа

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

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

Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

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

Важной особенностью кюкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 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*, *кумитэ*, *тамэсивари*.

*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 единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовой психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

*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. Осознанное 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 нокадаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

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

В процессе обучения свободному бою 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 дороговизной 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 стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. *Тамэсивари* широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

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.

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, киокусинкай 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.

Правила проведения соревнований разрешают нанесение ударов в полную силу, причем основным критерием для определения победителя является не количество попаданий в противника, а его нокаунт или нокаут. Поединки проводятся с минимумом защитной экипировки и запретом нанесения ударов руками в голову, однако удары в голову ногами разрешены. Удары в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки разрешены как руками, так и ногами.

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, выработку высокой общей и скоростно-силовой выносливости, необходимой для ведения боя в характерном для киокусинкай высоком темпе, увеличение силы удара.

В рамках вида спорта киокусинкай культивируются две спортивные дисциплины: категория (спарринг, кумитэ) и ката (технические комплексы).

Соревнования по кумитэ проводятся по олимпийской системе с выбыванием спортсмена после проигрыша поединка. Соревнования проводятся как по весовым категориям, так и в абсолютной весовой категории (только для взрослых спортсменов). Участие детей в соревнованиях по кумитэ допускается только с 10-летнего возраста.

Соревнования по ката проводятся как в индивидуальном разряде, так и в групповом, в котором спортсмены в составе команды из трех человек демонстрируют синхронное выполнение ката.

### **Содержание практических занятий**

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подготовка организма к отработке вопросов основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части.

Для разогревания используются общеподготовительные упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук - сжимать, разжимать;

сгибать, разгибать; вращать лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста обучающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия.

Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. В заключительной части необходимо решать задачу восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия, можно провести беседу теоретической направленности. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

### ***Этап начальной подготовки первого года***

Основные методы тренировки на этапе начальной подготовки – игровой и повторно-равномерный. Этап должен служить физическому и координационному развитию, повышению дисциплинированности и укреплению характера, формированию у детей интереса к киокусинкай и физическим упражнениям. Тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности обучающихся к дальнейшим занятиям избранным видом спортом.

Первый год обучения является втягивающим и выполняет функцию приучения детей к регулярным занятиям физической культурой.

Разносторонняя физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому необходимо использовать элементы акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет укрепить опорно-мышечный аппарат и подготовить его к последующим специфическим нагрузкам, характерным для контактного спарринга. С другой стороны, за счет усвоения большого количества двигательных умений и навыков, в дальнейшем облегчается овладение более сложными в координационном отношении техниками киокусинкай и комбинациями этих техник.

#### ***Общая физическая подготовка***

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

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

***Бег.*** Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег по дорожке стадиона.

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

грудь; в высоту с разбега способом «перешагивание»; Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

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

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

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

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

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

*Упражнения на расслабление.* Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук.

*Равновесия.* «Ласточка». Боковое равновесие.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Самостраховка при падениях.* Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения.* Элементы ударов и блоков без партнера.

### ***Техническая подготовка***

Содержание обучения заключается в последовательном изучении тренировочных комплексов, состоящих из элементов кихона, физических упражнений, теоретических вопросов. Цель обучения на этом этапе – наработка в игровой форме необходимой базы для ударной биомеханики, развитие координации при выполнении одиночных и комбинированных движений, ознакомление обучающихся с терминологией киокусинкай.

### ***Тактическая и психологическая подготовка***

При выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения боя. Усвоение базовых навыков маневрирования, атаки, защиты, контратаки.

Особое внимание обучающихся следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость. Тренер-преподаватель должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

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

Со второго года обучения необходимо начать воспитание аэробных способностей обучающихся. Для этого назначаются кроссы на 1000-1500 метров в среднем темпе. Достигнутая аэробная выносливость позволяет на последующих этапах продуктивно

работать над воспитанием анаэробных способностей, необходимых для свободного спарринга.

При подборе средств и методов практических занятий с обучающимися необходимо иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует проводить как однонаправленные, так и комплексные занятия с последовательной сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с тренировочными, оздоровительными и воспитательными целями учебно-тренировочного занятия, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

#### **Общая физическая подготовка**

**Бег.** Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 1000-1500 м. Челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

**Ходьба.** Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

**Гимнастические и акробатические упражнения.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

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

**Борцовские упражнения.** Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

**Растягивающие упражнения.** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу).

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; спарринги на поролоновых мечях; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

**Упражнения на расслабление.** Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением

мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

*Подвижные игры с элементами единоборств.* Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигнуть.

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

### **Техническая подготовка**

*Техника для спарринга.* На стадии первоначального освоения техника выполняется по воздуху, макиварам и мешкам под счет. После формирования правильного навыка техника отрабатывается в паре с партнером в легкий контакт под счет и самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать четкие инструкции и внимательно контролировать выполнение задания, при этом на обучающихся в обязательном порядке должно быть надето защитное снаряжение.

*Боевая стойка.* Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Ойаси, ой-сагари (приставные шаги вперед-назад, влево-вправо).

*Удары руками.* Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу). Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус). Хидза-гэри (в корпус). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и внутри в бедро).

*Блокировки.* Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваси-гэри). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика).

*Болевые точки.* Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, сита-цуки, маэ-гэри, хидза-гэри). Боковая сторона корпуса, плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэдан мавасигэри). Голова (удары ногами).

*Тактическая подготовка* тесно переплетается с технической и ведется стадийно. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). Параллельно изучаются варианты контратак.

Тактическая подготовка в спаррингах по заданию и свободных спаррингах заключается не только в обучении наносить одиночные удары и их комбинации, защищаться от атак противника и выполнять контратаки, но и в обучении перемещению в бою.

Под наблюдением тренера-преподавателя выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, щитки на голень и подъем стопы, паховые раковины для мальчиков, нагрудники для девочек) продолжительностью 0,5-1 мин.

**Психологическая подготовка.** Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности обучающихся ее арсенал должен расширяться. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. Надо учить детей быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. За счет опережающих действий вырабатывается навык психологического подавления противника, параллельно развивается специальная выносливость. Особое внимание обучающихся следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость. Тренер-преподаватель должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении обучающихся, приводя их действия в пример остальным. Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Задания на выведение партнёра из состояния баланса боевой стойки (переталкивание). Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Обоюдный спарринг с заданной техникой. Обоюдный спарринг с произвольной техникой.

#### **Учебно-тренировочный этап первого и второго года подготовки**

Оптимально тренируемыми качествами обучающихся являются быстрота, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности. Продолжается развитие аэробных способностей. Большое внимание уделяется *развитию скоростно-силовых способностей*, в том числе с небольшими отягощениями. Для развития абсолютной и динамической силы кроме упражнений с собственным весом выполняются силовые упражнения с преодолением сопротивления партнера, борцовские упражнения. Максимальные нагрузки должны быть сведены до минимума.

Продолжается работа по *укреплению опорно-мышечного аппарата*. Для этого выполняются локальные статические упражнения и набивание тела. Большое внимание уделяется упражнениям для развития вестибулярного аппарата. По-прежнему значительная часть тренировочного времени затрачивается на выполнение упражнений акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Общефизическая подготовка на данном этапе подготовки должна облегчить обучающимся выполнение техники киокусинкай, специально-подготовительных упражнений, а также кондиционных требований при сдаче экзаменов на кю.

Основные методы тренировки на этом этапе – повторно-равномерный, повторно-переменный, игровой, соревновательный.

#### **Общая физическая подготовка**

*Упражнения без предметов.* Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены).

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

*Парные упражнения.* Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

*Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата.* Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой.

*Эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями. Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

*Бег:* вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад.

*Прыжки:* с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку.

*Метания.* Техника дальнего метания (исходное положение для метания, отведение руки, скрестный шаг при разбеге). Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега. Метание теннисного мяча на точность (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень).

*Акробатическая подготовка.* Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голеньями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены.

*Борцовская подготовка.* Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение вперед на согнутые руки из

основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка).

*Упражнения на борцовском мосту.* В упоре лежа, таз поднят, теменная часть головы упирается в ковер, сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. Выход на борцовский мост из положения лежа на спине. Выход на борцовский мост кувырком вперед. Выход на борцовский мост из стойки прогибом назад. Удержание борцовского моста, партнер давит на грудь руками. Вставание с борцовского моста.

*Силовые упражнения с партнером.* Поднимание обхватом туловища или ног. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах («мельница»). Приседания с партнером на плечах.

*Броски.* Задняя подножка. Передняя подножка. Босковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

*Болевые приемы на руки.* Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг локтя внутрь.

*Болевые приемы на ноги.* Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена. Ущемление икроножной мышцы.

*Простейшие формы борьбы в партере.* Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений – сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием вытолкнуть из-под удерживающего сверху партнера.

*Подвижные игры.* «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

### **Специальная физическая подготовка**

*Увеличение силовой выносливости.* Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

*Увеличение взрывной силы.* Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Удары по макиваре, лапе, мешку, щиту с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники киокусинкай. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Удары ногой по мешку «на взрыв», выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера.

*Одновременное увеличение силы и мышечной массы.* Упражнения атлетической гимнастики, выполняемые в режиме увеличения массы, для развития мышц, участвующих в движениях ударов.

*Увеличение изометрической и максимальной силы.* Изометрические стягивающие напряжения в низких стойках. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя давлению или

толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

*Воспитание быстроты. Увеличение быстроты одиночного движения.* Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка).

*Совершенствование простой двигательной реакции.* Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе.

*Повышение скорости выполнения комбинаций.* Оптимизация техники выполняемых комбинаций. Сокращение времени подготовительных действий. Выполнение комбинаций ударов и защит, выполнение ката с околопредельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, щиту (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу). Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

*Повышение скорости перемещений.* Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряжено-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

*Скоростная выносливость.* Многократное выполнение повторных ударов и серий ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку. Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой».

*Выносливость к скоростно-силовой работе.* Работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Бой с тенью с отягощениями с высокой интенсивностью.

*Анаэробная выносливость.* Работа на мешке с максимальной интенсивностью до 20-30 с. Работа на мешке с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин. Работа на мешке с большой интенсивностью до 3 мин. Спарринг с большой интенсивностью до 3 мин. Отработка спурта в концовке спарринга в последние 15-20-30 с.

*Аэробно-анаэробная выносливость.* Работа на мешке с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Спарринг с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Прыжки через скакалку до 8-10 мин.

*Имитационные упражнения.* Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом). Имитация ударов и блоков с партнером («бой на расстоянии»). Подсечки по теннисному мячу. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Удары по куску полиэтилена, не давая ему упасть на пол.

*Подвижные игры с элементами единоборства.* Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать; с использованием поясов; одного против двоих.

*Упражнения для развития координации и ловкости.* Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в неудобной стойке: для правой – в правосторонней, для левой – в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком пространстве. Спарринг в условиях сложного рельефа (бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке.

*Растягивающие упражнения.* Наклоны вперед, в стороны с разведенными ногами (сидя, стоя). Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Отжимания «волной» в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Шпагат прямо и в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад (выполнять с осторожностью, после разогрева). Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

#### **Техническая подготовка**

*Боевая стойка.* Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влево-вправо. Выпад передней ногой (с удлинением стойки), выпад задней ногой (со сменой сторонности стойки). Отшаг передней ногой (с укорочением стойки, со сменой сторонности стойки), задней ногой (с удлинением стойки). Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари («шагподсечка»), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении ударов руками. Работа ступней, голени, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонусы мышц при выполнении комбинаций. Варианты положения рук в боевой стойке.

*Удары руками.* Ой каги-цуки, гяку каги-цуки (передний и задний боковой). Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэдан каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

*Удары ногами.* Гэдан хидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси-какэ (подсечка снаружи и изнутри). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты через утимаваси и сотомаваси). Усиро маваси-гэри (в бедро, корпус, голову). Сокуто усиро мавасигэри (в голову на ближней дистанции). Гэдан маваси-гэри (лоукик по поставленной после удара ноге). Гэдан маэ-гэри (в бедро). Гэдан усирогэри (в бедро). Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой на ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцугэри (в бедро).

*Блокировки.* Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай без замаха (от маэ-гэри в корпус). Стопорная накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Жесткая подставка локтя (от различных ударов). Намигаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Отшаг передней ногой со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидзагэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэукэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое прикрытием головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от маваси-гэри, усиро мавасигэри в голову, в т.ч. с отходом по кругу). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход по кругу (от круговых ударов).

*Болевые точки.* Лицо (удары ногами). Печень (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (сита-цуки, кагицуки, удары ногами). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэдан мавасигэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки). Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки).

### ***Тактическая подготовка***

*Методы изучения техники.* Техническая подготовка – процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в киокусинкай. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники киокусинкай.

*Основы тактики свободного спарринга.* Средство достижения победы в спарринге - нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Основные тактические действия: разведка, нападение, защита, контратака, маневрирование (дистанционное, фланговое), скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, изменение темпа, психическая атака.

*Атакующая и контратакующая тактика.* Атакующая тактика: собственные опережающие удары, захват инициативы, продвижение вперед, высокий темп. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, выжидание, провоцирование, «вылавливание».

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

*Атакующая тактика.* Заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или плохо защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, захват инициативы и продвижение вперед на позиции противника. Для этого необходима достаточная выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щитумакиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.

*Тактика сдерживания.* Заключается в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. Применение тактики сдерживания отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять атакующую тактику. Контратакующая тактика. Заключается в нанесении ответных ударов сразу же после защиты от атаки противника.

*Задания для спаррингов (1-й год).* «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

*Задания для спаррингов (2-й год).* Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). Разнос опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

#### ***Психологическая подготовка***

Приучение обучающихся полностью концентрировать внимание на выполняемом упражнении, на ходе поединка. Приучение к быстрому принятию решений. Умение понимать и исправлять ошибки. Умение объяснить свои действия после окончания поединка.

*Психологическая подготовка на тренировочном этапе (1-2 год)* начальной носит позитивную направленность и имеет своей целью не только выработку «спортивного» характера, но и закрепление у обучающихся интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание трудолюбия и целеустремленности, веры в свои возможности, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно хвалить обучающихся даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное задание или победу в соревновательном упражнении, но и за дисциплинированность, внимательность, настойчивость, аккуратность, честность. Недопустимы грубые замечания, унижающие достоинство ребенка. Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого.

Психологическая подготовка в первые два года обучения на тренировочном этапе направлена на перестройку сознания при проведении тренировочных спаррингов, при выполнении удлиненных серий техники, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение. Другим эффективным средством психологической подготовки является волевое преодоление болевых ощущений при набивании тела противником.

#### ***Учебно-тренировочный этап свыше второго года подготовки***

Значительное время на тренировках должно быть отведено укреплению суставно-мышечного аппарата с целью снижения травматизма при проведении спаррингов. Помимо выполнения упражнений сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики) необходимо систематически выполнять набивание тела в паре с партнером. Ударное набивание одновременно является эффективным фактором психологической подготовки. Спортсмен привыкает терпеть боль, перестает бояться ударов, учится держаться ближе к противнику.

*Важнейшими направлениями работы являются:*

- совершенствование боевой стойки и перемещений в ней;
- совершенствование комбинационной техники в спарринге;

- решение конкретных тактических и технических задач в спаррингах (техническое «наполнение» тактики, тактическое «воплощение» техники);
- увеличение взрывной силы ударов рук и ног, развитие скоростно-силовых качеств;
- совершенствование ударов ногами в верхний уровень;
- совершенствование ударов ногами с «вертушками»;
- укрепление ударных поверхностей;
- набивание тела;
- развитие специальной выносливости;
- укрепление мышц живота, поясницы, спины, груди, бедер, голеней, стоп, плеч, предплечий, кистей, шеи;
- укрепление кистевых, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов и связок;
- укрепление позвоночника;
- тонкая «доводка» техники;
- совершенствование базовой техники и низких стоек;
- изучение и совершенствование техники ката.

Учебно-тренировочный этап отличает существенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их все более специализированный характер. Направленность физической подготовки постепенно переходит с общей физической подготовки на целенаправленную физическую и особенно на специальную физическую подготовку. Доля игровых заданий в тренировочном процессе снижается, их основным назначением становится активный отдых и психологическая разгрузка.

Целенаправленная физическая подготовка ориентирована на развитие тех базовых качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями киокусинкай, то есть «работающие» непосредственно на кумитэ или ката. В целом целенаправленная физическая подготовка должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей.

Нагрузки тщательно дозируются с учетом возрастных особенностей. Рекомендуется применять метод переменной интенсивности – последовательно чередовать большую, малую и умеренную нагрузку.

Важны соотношения тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на мощностные и емкостные энергетические источники обучающегося, их учет и связь с «зонами мощности работы». Увеличивается объем нагрузки для развития специальной выносливости с использованием интервального метода. Для развития скоростно-силовых способностей (в том числе силовой, скоростной и скоростно-силовой выносливости) применяется повторный метод, «прыжково-ударные» упражнения и метод круговой тренировки.

#### **Общая физическая подготовка**

*Упражнения без предметов.* Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении лежа. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения. Отжимания.

*Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата.* Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча. Метание камней различной величины и формы на дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной покрышки (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной покрышке.

*Эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями, прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги).

*Бег.* Бег с захлестом голени назад; бег с выбрасыванием ступней наружу; бег с широким разведением коленей. бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаге»); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование («набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3×10 м, 6×6 м, 10×10 м; 4×25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

*Акробатические упражнения.* Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

*Игры с элементами единоборства.* Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвижить, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

*Борьба с заданием удержать партнера на лопатках.* Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием вылезти из-под удерживающего сверху партнера.

*Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей.* Подтягивание. Отжимание. Сгибание корпуса в положении лежа на спине. Сгибание ног в тазобедренном суставе в положении лежа на спине. Разгибание корпуса в положении лежа на животе. Подъемы ног в висе и т.д.

*Упражнения с внешней нагрузкой:* грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

### **Специальная физическая подготовка**

*Увеличение динамической силы.* Перемещения в низких стойках и в боевой стойке с партнером на спине, на плечах. Выполнение техники киокусинкай с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

*Совершенствование реакции выбора.* Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника.

*Совершенствование реакции на движущийся объект.* Тренировка периферического зрения. Выполнение защит от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращения дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей.

*Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость.* Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

*Выносливость к работе в условиях гипоксии.* Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке, спарринг в респираторе.

*Совершенствование работы вестибулярного аппарата.* Нанесение ударов после кувырка. Нанесение ударов после вращения. Выполнение удара до маваси кайтэн-гэри с падением. Игры в касание с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

*Повышение частоты нанесения ударов.* Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов.

*Воспитание специальной выносливости. Выносливость к работе сложной координации большой и субмаксимальной мощности.* Многократное выполнение кихона, комбинаций, ката.

### **Техническая подготовка**

*Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу.* Тренировочные виды спарринга. Выработка автоматизированного навыка при выполнении стандартных защит, атак, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание. Парные задания на набивание тела. Якусоку-кумитэ и его разновидности (самбонкумитэ, иппон-кумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

*Боевая стойка.* Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закалки ударных поверхностей.

*Удары руками.* Небаллистические (сдвигающие) удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сютто-ути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам).

*Удары ногами.* Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь). Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутри). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сото сунэукэ, ути сунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоукик той же ногой). Гэдан маваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Мавасигэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро мавасигэри с падением. До маваси кайтэн-гэри. Усиро-гэри,

какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси-гэри («подрезающий» лоу-кик сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

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

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

*Болевые точки.* Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри). Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

#### ***Тактическая подготовка***

*Тактика психической атаки.* Уверенный выход на татами, четкие поклоны и громкие приветствия. Прямой и решительный взгляд. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени приготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Спуртовая концовка боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами.

*Обманные действия в бою.* Назначение обманных действий – нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недоведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ложные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

*Тактика выжидания с переходом в контратаку.* Противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная, по возможности серийная контратака.

К преимуществам этой тактики можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовленность противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него.

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

Поэтому тактику выжидания целесообразно применять только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Такая тактика рекомендуется только для опытных, технически подготовленных бойцов, обладающих отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующих момент для перехвата инициативы.

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

*Тактика провоцирования с переходом в контратаку.* Строится на намеренных открытиях, выпадах, ложных ударах с целью спровоцировать противника на неподготовленные или опрометчивые действия. Если противник «ведется» на это, следует моментальная контратака.

Тактика «вылавливания» с последующей контратакой. Боец заранее на тренировках нарабатывает варианты контратак на определенные действия противника и доводит их до автоматизма, а также добивается максимальной быстроты и силы этих контратак. В ходе поединка в те моменты, когда противник применяет данные действия, боец решительно проводит подготовленную контратаку. Для успешного использования такой тактики требуется хорошая концентрация внимания, чтобы не упустить подходящий момент.

*Тактика встречных контратак.* При нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок, как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации. Эта тактика имеет преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары. Встречные удары являются неожиданными для противника и психологически потрясают его. Момент «замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки. Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга, наличия «заготовок». Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар.

*Тактика выбора дистанции.* Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную. Предпочтительная техника для работы на различных дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования. Тактика выбора дистанции состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями служат рост и вес противника, его силовая и технико-тактическая подготовленность, стадия боя, собственное физическое состояние. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнюю – с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосягаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции.

*Тактика смены темпа.* Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, неравномерный («рваный») темп, постепенное увеличение темпа, резкий спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя зависит от технико-тактических задач, состояния противника, собственного состояния. Наиболее выгодный вариант тактики смены темпа состоит в том, что, когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на обвальную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара или потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося удары, не давая отступить на безопасную дистанцию или выгоняя за пределы татами.

*Тактика боя с агрессивным противником.* Агрессивный противник – непрерывно атакующий и прессингующий противник. В бою с ним требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца поединка. Нельзя принимать манеру противника и идти

на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в силовом бою он сильнее. Для того чтобы не быть доступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дистанции. Надо навязывать собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя агрессию противника к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать на отходах, опережая его боковые удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

*Тактика поединка с различными типами противников.* Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим преимущественно руками на ближней дистанции. Тактика боя с противником, работающим на контратаках. Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар. Тактика боя с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия. Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником. Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником. Тактика боя с левой.

### ***Психологическая подготовка***

Умение адаптироваться к тренировочной деятельности: готовность к работе с полной самоотдачей в течение тренировки, готовность к многолетним тренировкам. Умение переносить усталость и боль. Умение преодолевать предсоревновательный стресс. Умение поддерживать состояние оптимальной боевой готовности на соревнованиях. Умение бороться за победу.

Направленность психологической подготовки постепенно смещается на выработку умения преодолевать утомление и болевые ощущения, на готовность воспринимать повышенные тренировочные нагрузки не только в течение отдельной тренировки, но и на протяжении длительного цикла тренировок. Психика спортсменов постепенно подготавливается к соревновательным режимам жесткой борьбы на выбывание.

Начиная с третьего года обучения на тренировочном этапе следует использовать приемы регулирования психического состояния, основанные на сознательном контроле над позами, осанкой и движениями, применении физиологических воздействий, методик самовнушения.

Для обучающихся в этом возрасте особую важность имеет выработка правильного навыка. Надо приучать их всегда стоять прямо, не сутулиться, не проявлять суетливости в движениях. Любые действия нужно совершать спокойно, показывая уверенность в своих силах и внутреннюю невозмутимость. Обучающиеся не должны быть болтливыми и хвастливыми.

Важным этапом психологической подготовки является умение контролировать собственные эмоции, в первую очередь отрицательные. Обучающийся должен научиться в любой момент времени четко, как бы со стороны, определять свою доминирующую негативную эмоцию и быстро вытеснить ее из сознания, заменяя состоянием спокойствия. Наиболее нежелательными для человека негативными психическими проявлениями и качествами личности являются гнев, страх, недоброжелательность, себялюбие, лень.

Психологическая подготовка обучающихся строится на систематическом выполнении упражнений с затрудненными и даже экстремальными заданиями, требующими предельного проявления силы, выносливости, терпения, ловкости и смелости, упражнений с требованием выполнения сложно-координированных движений в условиях сбивающих факторов (помехи и противодействие со стороны партнера или тренера-преподавателя). Применяются упражнения с заданным высоким темпом выполнения, лимитированным временем выполнения, с наличием факторов боли и усталости, спарринги с частой сменой противников, спарринги с заведомо более сильными и техничными противниками. Тренер-преподаватель должен помнить, что эти упражнения дадут результат только тогда, когда

ученик выполнил их до конца, проявив максимальную волю и настойчивость. Тот, кто не может довести до конца выполнение сложного и трудного задания, «сдается», «ломается», не станет успешным бойцом. В дальнейшем он сможет побеждать только слабых противников, а более сильным будет проигрывать. Именно поэтому соревновательному элементу в спаррингах и упражнениях с элементами единоборств уделяется максимальное внимание.

### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

#### ***Общая физическая подготовка***

*Перемещения и прыжки для разминки.* Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений. Бег вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами. Перемещение в сторону подскоками. Упругий бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Перемещение длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (бег «в шаг»). Перемещение прыжками на одной ноге. Бег вверх и вниз по лестнице. Чередование бега с ходьбой. Бег с изменением направления движения, темпа движения. Бег с вращениями, с ускорениями. Челночный бег. Челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту», по «треугольнику», по «звезде»). Прыжки с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат. Прыжки вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе. Прыжки с вращением на 90°, 180°, 360°, на максимальный угол. Перемещение прыжками в приседе. Прыжки в упоре лежа, в упоре лежа сзади. Перемещение ползком на борцовском ковре различными способами.

*Упражнения без предметов.* Сгибание-разгибание рук и ног. Отведение-приведение рук и ног. Круговые раскручивания в суставах. Махи руками и ногами в различных направлениях. Наклоны корпуса вперед, назад, в стороны. Круговые вращения корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы.

*Упражнения с предметами.* Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, веревками, поясами. Метание набивного мяча различными способами из различных положений. Дриблинг теннисным мячом в пол и стену. Ловля теннисного мяча после его броска партнером (на месте, в перемещении, после кувырка, после вращения). Удары кувалдами различной величины по автомобильным покрышкам.

*Упражнения с преодолением веса собственного тела, в том числе в висе и упоре.* Подъемы на носки. Приседания на двух ногах, на одной ноге. Выпрыгивания из приседа вверх. Подъемы корпуса из положения сидя. Подъемы корпуса и ног из положения лежа на животе. Отжимания в упоре лежа, в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью), в стойке на руках (у стены). Ходьба на руках. Смена упора присев на упор лежа прыжками. Смена ног прыжками в упоре лежа. Подтягивания в висе на перекладине. Висы на прямых и согнутых руках на перекладине. Поднимания ног в висе на перекладине. Подъем переворотом на перекладине. Перемещение на руках в упоре на брусках. Отжимания в упоре на брусках. Лазание по подвесному канату.

*Упражнения с партнером.* Кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны (руки на плечах партнера). Перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой). Ходьба на ладонях и кулаках при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

*Упражнения на местности.* Бег в гору, под гору. Бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы, бугры). Залезание на деревья. Залезание на крутые

склоны, холмы, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами. Бег по пересеченной местности с тяжелыми камнями в руках. Перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней. Волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки. Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка и колка дров. Метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

*Упражнения из других видов спорта.* Воспитание общей выносливости. Стайерский бег на стадионе, Кроссовый бег по пересеченной местности. Лыжи, гребля, велосипед, плавание.

*Воспитание взрывной силы.* Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега. Скоростное перемещение прыжками на одной ноге. Выпрыгивания из полуприседа вверх, из полного приседа вверх. Тройной-пятерной-десятерной прыжок в длину. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх. Прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров на корточках. Прыжки с доставанием подвешенных предметов (головой, рукой, ногой).

*Воспитание быстроты.* Спринтерский бег.

*Укрепление мускулатуры.* Атлетическая гимнастика (бодибилдинг).

*Воспитание ловкости и улучшения координации движений.* Баскетбол. Акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты). Упражнения на гимнастических снарядах.

*Улучшение реакции и повышение скорости малых перемещений.* Настольный теннис.

*Совершенствование перемещений на несколько шагов, улучшение ощущения пространства, улучшение реакции.* Бадминтон, волейбол.

*Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай.* Развитие мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины. Пауэрлифтинг.

*Развитие мышц-разгибателей рук.* Толкание ядра. Развитие специальной выносливости и укрепление мускулатуры тела. Борьба в партере. Упражнения на борцовском мосту. Развитие способности к быстрому маневрированию. Регби, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для обучения, в том числе с предметами, отягощениями, на снарядах, тренажерах, в облегченных и в затрудненных условиях, имитационные упражнения.* Удары и комбинации ударов в воздух в различных скоростных режимах (от замедленного до субмаксимального). Удары и комбинации техники в воздух, по макиварам, лапам, мешку со строгим контролем правильности выполнения и с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники киокусинкай, бой с тенью, работа по макиварам, лапам, на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами, манжетами на ноги, поясным жилетом). Отталкивание стоящего партнера или тяжелого мешка, имитируя форму ударов. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники киокусинкай. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов руками и ногами с сохранением биомеханических параметров, преодолевая умеренное сопротивление партнера (выполняющего тягу поясом сзади). Имитация ударов и блоков без партнера (в т. ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии). Подсечки по теннисному и набивному мячу. Удары ногами, в т. ч. прыжковые по подвешенному предмету (шарику). Бой с тенью (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию; с использованием поясов; одного против двоих, троих.

### *Упражнения для развития физических и координационных качеств применительно к киокусинкай*

*а) Развитие силы.* Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов

ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов на максимальной высоте «до отказа». Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

*б) Развитие быстроты.* Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции. Выполнение техники по сигналу. Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении). Быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру. Быстрая постановка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера.

*Упражнения для совершенствования реакции выбора.* Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов). Быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях). Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м.

*Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект.* Тренировка периферического зрения. Выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Нанесение «взрывных» догоняющих ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене). Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

*Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения.* Выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

*Упражнения для повышения частоты нанесения ударов.* Скоростные серии (6-10 сек) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках». Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

*Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники.* Выполнение комбинаций техники, ката с установкой «на скорость» без потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку (в т. ч. по сопряженно-

контрастному методу). Оптимизация техники выполняемых движений. Сокращение времени подготовительных действий. Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

*Упражнения для повышения скорости перемещений.* Рывково-тормозные упражнения. Задания на резкое изменение направления движения. Быстрые челночные перемещения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

*Упражнения для совершенствования скоростной выносливости.* Многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку (в т.ч. двойные). Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой». Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

*в) Развитие выносливости.*

*Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности.* Многократное выполнение техники кихона (в т. ч. комбинаций) на месте и в движении, ката, спарринговых комбинаций.

*Выносливость к скоростно-силовой работе.* Выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т. ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь подскоками на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа). Быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе. Скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

*Анаэробная выносливость.* Работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 сек, с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин., с большой интенсивностью до 2-3 мин. Высокоскоростной спарринг до 3 мин. Отработка спурта в конце спарринга в последние 15-20-30 сек.

*Смешанная аэробно-анаэробная выносливость.* Темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин. Спарринг до 10-12 мин. Прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах, в т. ч. с отягощениями на ногах, на корпусе.

*Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость.* Проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

#### 15. Учебно-тематический план

Цель теоретической подготовки – вооружение обучающихся определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях с целью реализации педагогических принципов сознательности и активности.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед, с учетом возраста и квалификации спортсменов и, по возможности, с использованием наглядных, видео- и фото- материалов. Эти занятия должны быть органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической	Объем времени в	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	-----------------------	-----------------	------------------	--------------------

подготовки	подготовке	год (минут)		
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных

				судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	≈ 70/107	январь	Структура и содержание

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки

**по отдельным спортивным дисциплинам  
вида спорта «Киокусинкай»**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная весовая категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» учитываются учреждением при:

- формировании групп спортивной подготовки;
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Кемеровской области-Кузбасса по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже всероссийского уровня.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

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

3.	Лапы боксерские	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

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России

от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы  
Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по киокусинкай, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по киокусинкай, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ выступлений ведущих спортсменов сборной команды страны;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

### **Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Правила вида спорта «Киокусинкай». – Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Ассоциация Киокусинкай России. / Авт.-сост. К. В. Белый, Р. Г. Габбасов, Б. В. Глушенков, Н. С. Демченко, А. Ю. Михайлова, С. Г. Суворов. – Москва, ООО «Принтграфик», 2010. – 36 стр.

2. Техническая программа. Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.

3. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.

4. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.

5. Бабенкова. Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003.

6. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с. – (Стратегия силы).

7. Брунгардт К. Бодибилдинг. Тренировка мышц живота / К. Брунгардт; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 256 с.

8. Гогонов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «академия», 2000. – 288 с.

9. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.

10. Иванков Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.

11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

12. Керони С., Рэнкен Э. Простые программы тренировки с отягощениями в домашних условиях. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
13. Керони С., Рэнкен Э. Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л. А. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 188 с.
14. Ким С. Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 272 с.
15. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.: ТерраСпорт, 2000. – 120 с.
16. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
17. Литвиненко А. Ю. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с: ил.
18. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
19. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
20. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с. Петров С. В., Бубнов В. Г. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000. – 96 с.
21. Попов А. Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.
22. Попов В. Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В. Б. Попов. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 208 с. – (Профессия – тренер).
23. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: ТерраСпорт, 2000. – 72 с. (Библиотечка тренера) Психические состояния / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
24. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
25. Федеральный стандарт спортивной подготовки подготовки по виду спорта «киокусинкай» (приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 989)

Интернет ресурсы

[www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)

[www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)

[www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)

[kyokushin.ks.ua](http://kyokushin.ks.ua)

[akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru)

[www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)

[kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru)

[www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)