

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол № _____ от _____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №1
приказ № _____ от _____ 2024 г.
_____ М.Л. Корнеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
КИОКУСИНКАЙ**

Срок действия программы до 31.12.2026 г.

Составитель: заместитель директора Е.А. Грязнова
инструктор-методист Е.П. Каунова

Краснодар, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1.1. Назначение Программы	4
1.2. Цели Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.1. Характеристика вида спорта	4
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	23
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай».....	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	27
4.2. Учебно-тематический план	72
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	72

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	73
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	73
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	77
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	78
6.3.1. Список литературных источников.....	78
6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	79
Приложение №1.....	80
Приложение №2.....	83
Приложение №3.....	86
Приложение №4.....	89
Приложение №5.....	90
Приложение №6.....	92
Приложение №7.....	94
Приложение №8.....	96
Приложение №9.....	97
Приложение №10.....	98

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школы №1 муниципального образования город Краснодар с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15.11.2022г. № 989 (далее – ФССП).

1.2. Целями реализации Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва по кюкусинкай для сборных команд Краснодарского края, Российской Федерации;
- освоение обучающимися программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (УТ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта.

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

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.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и

обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

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

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

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

Таблица № 1

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай»

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Ких он является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Ких он также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Ких он 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 ких она. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу ких она 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 кухонно) 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 ких он, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумите и тамэсивари.

Кумите – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумите – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумите, боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с 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.

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», приказа Минспорта России от 03.08.2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай"

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»:

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	16
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	832

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями, например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия)
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией СШОР;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Краснодарского края, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «киокусинкай».

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно-тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные	-	14	18	21	

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России					
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема
------	--	---	------------	---	-----------------------------------

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся, соответствующие требованиям положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "киокусинкай" (возраст, пол, уровень спортивной квалификации), при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, с соблюдением общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «киокусинкай»

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Краснодарского края, МО г. Краснодар и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и

оценки результатов. Функции соревнований в киокусинкай многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Инструкторская и судейская практика:

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований. На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство краевых и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- медицинский осмотр для этапа начальной подготовки осуществляется один раз год;

- углубленное медицинское обследование (УМО) для групп УТ проводится один раз в год, групп СС и ВСМ - дважды в год. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и

оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять

сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1) (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

2.6. Календарный план воспитательной работы (Приложение №2).

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

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 обучающихся, 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 обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обеспечение 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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимися или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимися 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица.
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики (Приложение №4).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении соревнований;
- знать правила и уметь заполнять протокол хода соревнований;
- знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени.
- участвовать в судействе;
- провести судейство самостоятельно;
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата;
- постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение №5).

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

III. Система контроля

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

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

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

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

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложения №6, №7, №8, №9).

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

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

Система контроля включает в себя:

- этапный контроль;
- текущий контроль;
- оперативный контроль;
- аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом,

при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки. Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

Этап начальной подготовки.

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кюкусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кюкусинкай.

Основными средствами тренировки для общей и специальной физической подготовки являются общеподготовительные, развивающие и координационные упражнения. К ним относятся:

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

Бег: вперед; назад; боком со скрестными заступами; с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом 3 Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе. голеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; с ускорениями с хода и с бега; с преодолением препятствий; на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; равномерный бег с высокого старта; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; перемещение в сторону с подскоками.

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

разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»).

Метания: набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения руки внизу, назад за голову из положения руки внизу, двумя руками от груди, одной рукой от плеча; теннисного мяча с места и разбега.

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

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

Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиваниями вверх. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения. **Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами. Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине.

Акробатические упражнения. Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на руках с помощью и без помощи. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой

и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах).

Борцовские упражнения. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; киокусинкай на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

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

положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Само страховка 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 резиновым амортизатором. 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, обездвигать. Салочки с использованием поясов. Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекачивания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («тачка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование типа «зеркало».

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

Техническая подготовка

Базовая техника Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Кибадати. Цуруаси-дати. Кумите-но камаэ (боевая стойка).

Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза. Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн агоути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути. Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцуути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути. Укэ (блоки). Дзёдан-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гэдан-барай. Утиукэ / гэдан-барай. Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри. Кингэри. Маэ-гэри. Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри). Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно ити. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки: Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай. Кондиция. Гибкость. Головой касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. Отжимания. 20 раз. Приседания с выпрыгиванием. 20 раз. Ходьба на руках. 20 секунд с поддержкой. Подтягивания на перекладине. 3 раза. Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста. Письменный экзамен. По терминологии и философии.

Адаптированная техника для спарринга Боевая стойка.

Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Основной вид перемещений: ой-аси, ой-сагари (приставные шаги по 4 направлениям: 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, голову). Хидза-гэри (в корпус, голову). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи в бедро). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри в бедро). Усиро-гэри (с разворотом в корпус, голову). 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 в голову). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика, от

внутреннего лоу-кика). Жесткое прикрытие соединенными локтями (от усирогэри). Жесткий дзёдан-укэ без замаха (от ударов сверху). Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, ситацуки, маэ-гэри, хидза-гэри, усиро-гэри). Боковая сторона корпуса – плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гэдан маваси-гэри). Внутренняя сторона бедра (гэдан-гэри). Голова (удары ногами).

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться на двух видах тактики: атакующей тактике и тактике сдерживания.

Атакующая тактика заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, продвижение вперед на позиции противника. Для этого требуется выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью. Применение атакующей тактики отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять тактику сдерживания, заключающуюся в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой. Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров. Односторонний спарринг. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой. (При проведении спаррингов необходимо добиваться свободного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Задачи

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай;
- формирование мотивации для занятий видом спорта киокусинкай;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки общеподготовительные развивающие и координационные упражнения .

1. Общеразвивающие упражнения.

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). Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

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. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 4 Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. 5 Обязательным требованием при обучении упражнениям и приемам разделов «гимнастическая подготовка», «акробатическая подготовка», «борцовская подготовка», «атлетическая подготовка» является показ, объяснение и разучивание приемов самостраховки и страховки партнером. 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

Легкоатлетическая подготовка.

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; бег с захлестом голени назад; бег с «выхлестыванием» ступней наружу; бег с широким разведением коленей; бег с движением коленей внутрь; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх с проскоками на толчковой ноге; 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. 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; 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); в длину с разбега двойнойтройной-четверной прыжок с приземлением на две ноги; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голеней назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); 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, притянутой коленом к плечу («блоха»); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

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). Метание гранаты. Броски набивного мяча различными способами из различных положений. Толкание металлического ядра одной рукой от плеча. Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; на месте; в перемещении; после кувырка; после вращения.

Гимнастическая подготовка. На гимнастической стенке: висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания. На гимнастической скамье: прыжки через скамью, ползание, силовые упражнения. На балетном станке: растяжки, наклоны, перемахи.

На матах: кувырки, прыжки, ползание. На подвесном канате: висы, лазание. На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

На перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; подтягивание за голову; размахивания изгибами; соскок махом вперед; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем переворотом с помощью и без помощи; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом.

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 голеними. 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. 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. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей(на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360°(на матах). 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.

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). Падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Падение набок и на спину кувырком в воздухе (полусальто). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Ползание: на скамье вперед и назад с помощью рук; на ковре вперед, назад, в сторону; на гладком полу подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении лежа на животе; извивами корпуса в положении лежа на спине (без помощи рук и ног); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком). 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. На борцовском мосту сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. На борцовском мосту забегания ногами по кругу. На борцовском мосту перевороты вперед и 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. Разгибания спины в полуприседе с расставленными ногами с удержанием партнера спереди (партнер ногами обвивает бедра, руками шею). Ползание с партнером, сидящим на спине. Опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок. Единоборства с элементами борьбы. Борьба на сцепленных кистях. Рывки согнутыми запястьями. Выталкивание упором руками в плечи. Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба в партере с заданием «положить на лопатки».

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 с отрывом партнера от ковра и противодействием этому. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих. Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая 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. Борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды. Выведение из равновесия толчками ладоней в ладони. Выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной). Выталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок». Борьба зацепом голеньями одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой. 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; лежа разноименными или одноименными боками друг к другу; один лежит на животе, другой на спине; один лежит на спине (животе), другой рядом на четвереньках; стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Атлетическая подготовка

В зависимости от целей и задач текущего тренировочного цикла назначаются следующие режимы выполнения упражнений: режим увеличения силовой выносливости, режим одновременного увеличения силы и мышечной массы, режим увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), режим увеличения динамической силы, режим увеличения взрывной силы («ударный» метод), режим увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки). Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, брюшного пресса, ног (мышцы бедер, мышцы голени), рук (бицепсы, трицепсы, мышцы предплечья), плеч, шеи. 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.

Подвижные игры. «Грубый» баскетбол. Киокусинкай на коленях с набивным мячом (на ковре). Салочки. Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь. 9. Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Киокусинкай. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис. 10. Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. 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). Полушпагат, наклоны и прогибы в нем. Полный шпагат, наклоны и прогибы в нем. Махи прямой ногой вперед, в решаться тренером по согласованию со спортивным врачом индивидуально для каждого занимающегося. сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. **Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.** 1. **Воспитание силы.** 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»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Приседания со штангой с выходом на носки. Смена ног прыжками на месте («разножки») со штангой на плечах. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Увеличение динамической силы. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение техники каратэ 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).

Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Имитация ударов ой-цуки, гяку-цуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Бой с тенью с отягощениями. Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. «Взрывные» удары ногой по мешку, 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 стойках кихона. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

2. 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). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе. **Совершенствование простой двигательной реакции.** Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе. Нанесение ударов по имитирующему раскрытие защиты партнеру. Постановка блока, защита перемещением от неожиданного удара партнера. 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. Задания на «преследование» свободно

перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами. Совершенствование реакции на движущийся объект.

Тренировка периферического зрения. Выполнение защит 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 встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Стоя лицом к стене, ловля бросаемого из-за спины партнером в стену теннисного мяча после его отскока. Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками). 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, «рыцарю» (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 сопряженно-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»). 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. Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Воспитание специальной выносливости. Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение техники кихона, комбинаций, ката.

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. 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 тоби усиро маваси-гэри с падением. Салочки с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

Имитационные упражнения. Бой с тенью. 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 (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки 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 коридоре. Спарринг в условиях плохой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Гашение горячей свечи различными ударами рук и ног.

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером (в т.ч. с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Набивание и накатывание голеней палкой. 9. 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. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). 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 каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ. Кихон-гэйко – тренировка базовой техники. Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности базовой техники каратэ. Составляющие элементы технической подготовки: стойка и ее элементы, пространственная форма удара (блока), траектория движения звеньев тела и последовательность их включения, форма ударной (блокирующей) поверхности, тонусы мышц, скорость, сила, баланс корпуса. Тренировочные методы при изучении базовой техники. Основы тактики свободного спарринга.

Атакующая и контратакующая тактика. 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 тактика: собственные опережающие удары, захват инициативы, продвижение вперед, высокий темп.

Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, выжидание, провоцирование, «вылавливание». Морально-нравственная подготовка каратиста. Морально-нравственное воспитание в

каратэ и его исторические корни. Моральный облик ученика Школы Киокусинкай. Средства и методы морально-нравственного воспитания. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Терминология. Стойки. Удары руками. Блоки. Дыхание (ибуки). Перемещение в кибэ-дэти в сторону. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката. Команды для медитации, расслабления, проведения спарринга.

Техническая подготовка Базовая техника Татиката (стойки). Какэаси-дэти. Цуки (удары руками). Тэтцуи. Нукитэ. Сётэй. Энкэй гяку-цуки. Укэ (блоки). Моротэ-укэ. Маваси-укэ. Сюто маваси-укэ. Кокю-хо (техника дыхания). Ногарэ омотэ. Ногарэ ура. Ибуки. Идо (основы движения). ● В кокуцу-дэти: сюто маваси-укэ. ● В сантин-дэти движение вперед и назад, повороты. Например: сантин-дэти + сэйкэн тюдан гяку-цуки. ● В кибэ-дэти движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты. Например: кибэ-дэти + дзюн-цуки, тэтцуи. ● Сочетания: блок и атака. Например: дзэнкуцу-дэти + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки. ● Сочетания: цуки и кэри. Например: дзэнкуцу-дэти + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки. Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити. Пинан соно ни. Сантин. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога. Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, киай, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси. Кондиция. Гибкость. Плечами касаться пола в положении сидя с разведенными ногами. Отжимания. 40 раз. Приседания с выпрыгиванием. 40 раз. Ходьба на руках. 40 секунд. Подтягивания на перекладине. 8 раз. Прыжковый удар (тоби-гэри). По цели на высоте собственного роста + 15 см. Письменный экзамен. По терминологии и философии. Адаптированная техника для спарринга Боевая стойка. Варианты положений рук в боевой стойке.

Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари (шагподсечка), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок, вышагивание, отшагивание. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении ударов руками. Работа ступней, голеней, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонус мышц живота при выполнении комбинаций. Импульсивно-возвратные (баллистические) и продавливающие (толково-проникающие) удары руками. Удары руками. Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах. Татэ-цуки (прямой с вертикальным

положением кулака для ударов под ключицу, для ударов на ближней дистанции). Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты маэ-кэагэ, ути-маваси и сотомаваси). Гэдан усиро маваси-гэри (по бедру). Усиро маваси-гэри (в корпус, голову). Сокуто усиро маваси-гэри (в голову, для ближней дистанции). Асикакэ (подсечка стопой снаружи под переднюю ногу). Гэдан маваси-гэри (лоукик по поставленной после удара ноге). Маэ-гэри (в бедро). Усиро-гэри (в бедро). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой, для ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцу-гэри (в бедро). Блокировки. Жесткий сото-укэ локтем (от сита-цуки). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Намигаэси (амортизирующая подставка голени под углом от гэдан маваси-гэри). Отвод ноги назад со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Отход назад «шагом-подсечкой» без смены сторонности стойки (от гэдан мавасигэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткоекрытие головы рукой (от какато отоси-гэри, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от мавасигэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по диагонали). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход в сторону по диагонали (от круговых ударов). Болевые точки. Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, кагицуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки снаружи).

Тактическая подготовка. Изучить контратакующую тактику с применением ответных контратак. Сущность этой тактики заключается в том, что противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо сблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная контратака, одиночная или серийная. Такая тактика имеет как преимущества, так и недостатки. К преимуществам можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку 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 большой вероятностью потерю психологического преимущества. Из вышесказанного следует, что контратакующую тактику целесообразно применять, как правило, только в

отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Проведение всего боя целиком на контратаках могут позволить себе только опытные, технически подготовленные бойцы, обладающие отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующие момент для перехвата инициативы. Изучение контратакующей тактики 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 опр

Программный материал для изучения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- дальнейшее совершенствование психологических качеств

1. Общеразвивающие физические упражнения. Перемещения и прыжки для разминки: а) 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; б) 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; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голеней назад, перемещение длинными 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 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м; в) 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 и 360 градусов; прыжки с вращением на максимальный угол; перемещение прыжками в приседе; прыжки в

упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади; г) переползания 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; волевые упражнения (в статике и динамике).

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 металлическими молотками (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; приседания на одной ноге; выпрыгивания из приседа вверх; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса и ног в положении лежа на животе; отжимания в упоре лежа; отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания 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; ходьба в упоре на брусьях; отжимания в упоре на брусьях; 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; бег под гору; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы); залезание на деревья; взбирание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы; передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами; бег по пересеченной местности с камнями 5-10 кг в руках; перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней; волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки различными способами; рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка и колка дров; метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

4 Другие виды спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей.

Для воспитания общей выносливости: стайерский бег на стадионе, кроссовый бег по пересеченной местности, велосипед, плавание.

Для воспитания взрывной силы: прыжковый раздел легкой атлетики – 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 последующим выпрыгиванием вверх; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров, стоящих на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для воспитания ловкости и улучшения координации движений: баскетбол, акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты), упражнения на гимнастических снарядах. Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай. **Для развития мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины:** пауэрлифтинг.

Для развития специальной выносливости и укрепления мускулатуры тела: борьба в партере, упражнения на борцовском мосту.

Для развития способности к быстрому маневрированию: киокусинкай, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

2. Специальные упражнения. Специальные упражнения применяются для обучения технике, развития физических и волевых качеств строго применительно к требованиям киокусинкай. Характеризуются относительным биомеханическим сходством (соответствием внешней формы движений, величиной и распределением применяемых мышечных усилий) с техническими действиями киокусинкай (ударами, блоками, перемещениями), а также сходством психических проявлений и степени концентрации психического напряжения. В эту группу также входят упражнения, выполняемые как в облегченных, так и в затрудненных условиях.

К специальным упражнениям относятся: Упражнения для обучения, в том числе с предметами, отягощениями, на снарядах, тренажерах, в облегченных и в затрудненных условиях, имитационные упражнения: 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 тенями, 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 биокинематических 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 тенями (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих. **Упражнения для развития физических и координационных качеств строго 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 «до отказа» на максимальной высоте. 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.

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. **Упражнение 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 см; салочки руками и ногами.

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 с) 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, по «рыцарю» (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; 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 с; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин; с большой интенсивностью до 2-3 мин; высокоскоростной спарринг до 3 мин; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 с.

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. Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

г) Совершенствование работы вестибулярного аппарата: Повороты и вращения головой и туловищем; быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекачивание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90, 180, 270 и 360 градусов и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

д) Развитие ловкости и координации: Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг на заданной дистанции. Спарринг на уменьшенной площадке. Спарринг на узкой полосе. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг на отмели реки, озера. Спарринг одного против двоих, троих.

е) **Набивание тела:** Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т.ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой, небольшим бревном.

ж) **Растяжка:** Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. 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 её на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой

вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития волевых качеств: Работа на пиковых нагрузках с максимумом интенсивности в условиях преодоления нарастающей усталости. Выполнение сверхтяжелых заданий, требующих проявления максимальной силы, выносливости, терпения. Выполнение заданий с требованием выполнения сложнокоординационных движений и преодоления силовых сопротивлений в условиях сбивающих и болевых факторов (помехи и противодействие со стороны партнера). Выполнение экстремальных заданий, требующих проявления предельной смелости и ловкости (с обязательным наличием страховки). Выполнение заданий на полную мобилизацию воли. Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения. Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения. Работа на мешке и «рыцаре» и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15). Спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками с заданием «выстоять». Спарринга с частой сменой партнеров. (Упражнения для развития волевых качеств дают результат только в том случае, если спортсмен смог выполнить их до конца, проявив максимальную волю и настойчивость. Те ученики, которые не смогли довести до конца выполнение сложного и трудного задания, «сдались», «сломались», скорее всего не станут выдающимися бойцами киокусинкай. В дальнейшем они смогут побеждать только слабых или равных противников, а сильным будут уступать).

3. Киокусинкай, его элементы и варианты. Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокусинкай, включая все его элементы и варианты.

В киокусинкай знания традиционно передаются по двум направлениям: – во-первых, это базовая техника (кихон) и её формальные комплексы (ката), – во вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения. Кроме того, необходимо владеть техникой тамэсивари (разбивания твердых предметов), так как и на аттестационном экзамене, и на соревнованиях спортсмены проходят тест по ломанию досок. Исходя из этого, обучение ведется параллельно по обоим вышеуказанным направлениям. Однако, на этапе совершенствования спортивного мастерства основное время уделяется изучению и совершенствованию техники и тактики для свободного спарринга и лишь незначительный процент тренировочного времени отводится для изучения кихона и ката. Это объясняется тем, что в киокусинкай кихон и ката рассматриваются не как самоцель, а как средство, помогающее спортсмену

постепенно адаптироваться к биомеханике боевых движений и подводящее его тело и психику к свободному бою, но ни в коем случае не подменяющее специфических методов подготовки к соревнованиям. Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. Очень важен индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену. С другой стороны, на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо принимать участие в одних крупных соревнованиях ежегодно, что требует максимального сосредоточения на спарринговой подготовке, так как к концу этапа предполагается выполнение спортсменами норматива «мастер спорта России», а без участия в соревнованиях и побед в них это невозможно.

Техника и тактика для повторения.

А. Кихон (базовая техника): Татиката (позиции): Хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати (сотохатидзи-дати), утихатидзи-дати, сантин-дати, дзэнкуцу-дати, кибя-дати, цуруаси-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати, какэаси-дати. Цуки (удары рукой): Сэйкэн-цуки, энкэй гяку-цуки, сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки, сэйкэн кагицуки, хидзи-ути (все варианты), уракэн гаммэн-ути, уракэн саю-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн маваси-ути, сүто гаммэн-ути, сүто сакоцу-ути, сүто сакоцуутикоми, сүто хидзо-ути, сүто ути-ути, тэтцуи, нукитэ, сётэй, кокэн-ути, хайтоути, моротэ-цуки. Укэ (блоки): Сэйкэн дзэдан-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн гэдан-барай, сэйкэн ути-укэ/гэдан-барай, моротэ-укэ, маваси-укэ, сүто маваси-укэ, кокэн-укэ, хайто-укэ, дзюдзи-укэ. Кэри (удары ногой): Маэ-кэагэ, утимаваси-гэри, сотомаваси-гэри, хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, сокуто ёко-кэагэ, сокуто ёко-гэри, сокуто кансэцу-гэри, усирогэри. Кокю-хо (техника дыхания): Син-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов). Ногарэ омотэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета). Ногарэ ура (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов). Ибуки (на выдохе форсируется напряжение всего тела).

Б. Идо (основы движения): В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой (цуки, кэри, укэ). Например: Дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки. Повторение той же техники. Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды; Дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан самбон-цуки. В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой. Например: Кокуцу-дати + тюдан ути-укэ; Кокуцу-дати + сүто маваси-укэ. В сантин-дати: движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой. Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки. В кибя-дати: движение боком вперед и назад (вращение через грудь, маэкоса, усиро-коса), поворот – в сочетании с техникой. Например: кибя-дати + дзюн-цуки, тэтцуи. В кибя-дати:

движение боком с вращением через спину (кайтэн) – в сочетании с техникой. Например: кибата-дати + кайтэн-тэтцуи. В дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати движение вперед с вращением через спину и назад с вращением через грудь (кайтэн) – в сочетании с техникой. Например: дзэнкуцу-дати + кайтэн ой-цуки; кокуцу-дати + кайтэн сюто маваси-укэ. В кибата-дати: движение вперед и назад в стойке с разворотом на 45 градусов (дако-идо) – в сочетании с техникой. Например: кибата-дати + гэдан-барай. Сочетания: укэ и атака – например: дзэнкуцу-дати + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки. Сочетания: Цуки и кэри – например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки. Шаги в кумитэ-но камаэ: ой-аси, ой-сагари (приставной шаг), окуриаси, окури-сагари («шаг-подсечка»), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (разножка). В кумитэ-но камаэ передвижение в различных направлениях и под различными углами.

В. Ката (формальные комплексы): Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ити. Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Пинан соно ити. Пинан соно ни. Пинан соно сан. Пинан соно ён. Пинан соно го. Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан сон го ура. Сантин. Янцу. Цуки-но ката. Гэкисай дай. Гэкисай сё. Тэкки соно ити. Тэкки соно ни. Тэнсё. Сайфа. Бо кихон соно ити.

Г. Якусоку-кумитэ: Атака Защита Контратака Рука Рука Рука Рука Рука Нога Рука Нога Рука Рука Нога Нога Нога Рука Рука Нога Рука Нога Нога Рука Нога Нога Нога

Д. Самооборона: Обхват сзади двумя руками поверх рук. Захват за одноименное запястье одной рукой. Захват за разноименное запястье одной рукой.

Е. Техника для свободного спарринга: Удары руками: Цуки, сита-цуки, каги-цуки, татэ-цуки, отоси каги-цуки (фури-уги), хидзи-ути, гэдан-цуки (в бедро; добивание упавшего противника). Удары ногами: Маэ-гэри, хидза-гэри, маваси-гэри, лоу-кик (снаружи и изнутри), усиро-гэри, какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри, какэ-гэри, тоби-гэри, кайтэн усиро маваси-гэри, аси-барай (подсечки). Блокировки: Жесткий и мягкий сото-укэ, сбивки кулаками сверху вниз, жесткий и мягкий гэдан-барай, сюто моротэ-укэ дзёдан, жесткие подставки предплечий, прикрытие головы предплечьем, жесткие подставки локтей, сунэ-укэ, подставки колена, жесткие и мягкие стопорные накладки, отводящие накладки, толчок ступней (в бедро, ягодицу). Уклоны и отклоны корпуса, защиты перемещением.

Ж. Тактика для свободного спарринга:

Атакующая тактика: Темповый стиль. Стиль нокаутера. Игровой стиль. Комбинационный стиль. Тотальный стиль (стиль прессинга). Универсальный стиль. Финты, провоцирование, «выдергивание». Атакующие серии. Атака по 3 уровням. Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри.

Подсечки и добивание. Психическая атака. Контратакующая тактика: Вяжущая защита. Тактика боя с агрессивным противником. Ответные контратаки. Контратаки при уходе в сторону сайд-степом. Атака на отходе. Встречные контратаки. Опережающие контратаки. Работа по опорной ноге, по поставленной ноге. Перехват инициативы. «Подхватывание» на атакующую серию. Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика): Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Способы сокращения и разрыва дистанции, дистанционные маневры. Встреча и «провождение».

Фланговое маневрирование: Ограничение перемещений противника. Оттеснение противника за край татами. Удержание центра татами. «Проваливание» противника сайдстепами.

Тактические умения: Разведка, основная часть боя, концовка боя. Способы входа в атаку и выхода из атаки. Умение слышать и выполнять команды тренера в бою. Вновь изучаемая техника и тактика

А. Кихон, идо (базовая техника на месте и в перемещении): Вновь изучаемой базовой техники нет.

Б. Ката (формальные комплексы): Сэйэнтин, Гарю, Тэки 3, Бассай дай, Тион, Нунтяку кихон 1, Тонфа кихон 1.

В. Техника для спарринга: Техническое совершенствование и тщательная «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение всей спарринговой техники с использованием поясничнотазовых «замков» и «от живота». Выполнение ударной техники в бою акцентированно, «на взрыв», жестко, с высокой скоростью, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени. Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма. Постоянное расширение арсенала комбинаций. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, прямые и круговые удары, удары в три уровня, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке, других «экзотических» техник. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер, тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Г. Тактика для спарринга: Совершенствование индивидуального мастерства во всех основных тактических стилях ведения боя. Овладение универсальным стилем ведения боя. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных»

комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Совершенствование применения ложных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом анализа предыдущих собственных выступлений, вероятных и известных противников, изучения тактики сильнейших спортсменов.

4. Ментальные упражнения Идеомоторные упражнения - мысленное «проведение» кумитэ, выполнение базовой техники, ката, тамэсивари, различных специальных упражнений. Аутогенные упражнения - упражнения по саморасслаблению, направленные на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировки и соревнований, а также после них. Самовнушение - комплекс психических приемов, направленных на мысленное создание целевых установок, помогающих более успешно решать вопросы спортивной подготовки, выступления на соревнованиях и восстановления. Все ментальные упражнения дают наилучший эффект при их выполнении в состоянии покоя с закрытыми глазами. Примеры упражнений и тренировочных заданий для спарринговой подготовки В связи с огромным многообразием подводящих упражнений для подготовки к свободному спаррингу, а также в связи с тем, что тренировочная работа со спортсменами на этапе СС проводится строго индивидуально, практически невозможно составить полный каталог тренировочных заданий. Поэтому в данном разделе в качестве примеров приведена лишь малая часть применяемых тренировочных заданий. Специальная разминка - Кулаки у головы, перемещение «шаг вперед - шаг назад». На ходу вращение головы, наклоны корпуса в стороны, круговые вращения корпуса. Четко ставить стопу, вращения синхронизировать с шагами. Вариант - руки соединены над головой. - Стоя, руки на поясе. Повороты корпуса в стороны. Плечи не должны обгонять тазовый пояс. Вес с ноги на ногу не переносится. Колени не сгибать. Туловище в стороны не наклонять. Спина прямая. Угол разворота вправо и влево — максимальный. Выполнять естественно, расслабленно, без остановок и без фиксаций в конечных положениях. - Продолжение предыдущего упражнения. На поворотах выполнять: - легкие свободные броски рук. Кисти разжаты. Старт локтей с ребер. Руки не вести, а бросать. В конечных точках поворотов жесткие стопорные фиксации не выполнять. Выраженные акценты не делать.; - легкие свободные броски рук со сжатыми кулаками в форме прямых цуки; - легкие свободные броски рук со сжатыми кулаками в форме ситацуки. - На подскоках в приседе, произвольно перемещаясь, поочередно выдвигать вперед левую и

правую ногу, одновременно скручивая поясницу в сторону выдвигаемой ноги («замок»).

- Бой с «тенью» руками: - на корточках; - прыгая на одной ноге.
- Бой с «тенью» одной ногой, прыгая на другой.
- Бой с «тенью» руками, ногами, руками и ногами, используя увеличенные серии. По заданию менять дистанцию нанесения ударов, уровни нанесения ударов, номенклатуру ударов, способы перемещения.
- Прыжки с поворотами на 180° или 360° до 10 раз подряд (направление поворотов произвольно менять при каждом прыжке). После каждой серии прыжков сразу же выполнять короткий бой с «тенью» (5-10 ударов).
- Свободно перемещаясь, выполнять движения: - круговые вращения головы; - круговые вращения корпуса; - наклоны корпуса в стороны; - удары хидза-гэри, лоу-кик, маэ-гэри; - броски рук со сжатыми кулаками; - смену ног прыжками («разножки»).
- Свободно перемещаясь, выполнять движения: - поворот прыжком на 360° (после поворота можно наносить различные удары); - два поворота подряд на 360° (с одинаковым или противоположным направлением вращения).
- Выкруты в тазобедренном суставе при удержании отведенной ноги партнером: - стоя; - лежа на полу.
- Лежа на спине, наносить ногами в воздух хидза-гэри, маэ-гэри, мавасигэри, ёко-гэри. • Во время ходьбы (с руками в защитной позиции перед лицом) выбрасывать вперед расслабленную руку (кулак легко сжат) к носку одновременно поднимаемой до высоты плеча противоположной выпрямленной ноги. Оба движения должны выполняться резко и синхронно. Выполнять по сигналу тренера или самостоятельно. Движение ноги - легкое, взрывное, с быстрым подниманием и быстрой постановкой на пол. Движение руки - бросковое, взрывное, с энергичным вращением поясницы и спины и максимальным выбросом массы тела вперед. Выполнять при ходьбе вперед, назад, с оговоренными или произвольными поворотами во время движения. По мере освоения движение можно удваивать, утраивать и т. д. (в разумных пределах). При этом надо следить, чтобы все повторные движения выполнялись резко, «на взрыв».
- «Оглаживание» головы сверху (без касания) поочередно двумя руками сзади вперед, спереди назад. Локоть и плечо выводить вперед, вращать поясницу и спину. Выполнять во время ходьбы, а также перемещаясь в приседе.
- Первый партнер из положения стоя заваливается назад, произвольно разворачиваясь в разные стороны. Второй партнер удерживает его за счет поочередных толчков в спину ладонями, имитируя движения ударов цуки с соответствующим вращением бедер. Постановка ударов, учебные спарринги

- В парах синхронные жесткие короткие толчки ладонями или кулаками одноименных рук в плечо, корпус, живот: одиночные, двойные, тройные. Во время выполнения упражнения свободно перемещаться, толчки выполнять не за счет наклона вперед или вытягивания руки, а за счет вращения поясницы.
- Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Выполнять маневрирование, перемещение в различных направлениях, развороты, тазовые скрутки («замки»).
- Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Перемещаясь различными способами, из «заряженных» положений тазового пояса ударять одним мячом по другому мячу: - немного снизу; - сбоку; - немного сверху. Стараться сталкивать мячи за счет вращения бедер и поясницы, толчков ступни, а не за счет встречного движения рук.
- На месте или в перемещении, удерживая набивной мяч между ладоней согнутых рук, из «заряженных» положений тазового пояса, прокручивая мяч между руками, имитировать удары цуки, сита-цуки, каги-цуки. Возможно выполнение с дисками от штанги.
 - Перемещаясь вперед, назад или произвольно, выполнять комбинацию «кэри + гяку-цуки». Добиваться слитности двух ударов, расслабленности, естественности, перекачки энергии из ноги в руку без малейшей паузы. В удары бросать всю массу тела за счет поворота поясницы и спины. Использовать все удары ногами, применяемые в спарринге. Ногу после удара опускать на пол максимально быстро.
- В боевой стойке резкие броски руки с легко сжатым кулаком вперед (имитация цуки). Плечевой пояс расслаблять, корпус вкручивать энергично и полностью, всю массу тела бросать в удар. Рука идет от плеча, к плечу возвращается. Руку необходимо бросать, а не вести. При выполнении добиваться взрывной скорости и ускорения к концу движения. Варианты: - выполнять бросок только левой (правой) рукой; - выполнять броски поочередно левой и правой руками; - быстрый высокий хидза-гэри + бросок противоположной руки; - бросок руки + быстрый высокий хидза-гэри противоположной ногой; - выполнять броски рук в полуприседе и приседе, вращая поясницу.
- Набивание тела одиночными ударами «на опережение». Первый партнер наносит удар. Второй партнер, реагируя на начало удара первого партнера, но не блокируя его, наносит свой удар, стараясь своим ударом опередить удар первого партнера. Варианты: рукой на удар рукой, ногой на удар рукой, рукой на удар ногой.
- Отработка разных типов маваси-гэри. Удар маваси-гэри (по трем уровням) является одним из основных ударов ногой, применяемых в спарринге, поэтому его совершенствованию должно быть уделено особое внимание. Необходимо

отрабатывать следующие виды маваси-гэри: «щелкающий», с проносом, «перевертыш», с задней ноги, с передней ноги, через разножку, через финт коленом, после блока голенью (той же ногой, другой ногой), после предварительной атаки другими ударами, как одиночный неожиданный, как встречный, как догоняющий.

- Во время спарринга с партнером один из партнеров по сигналу тренера выполняет различные задания, например: - выполняет взрывное ускорение на серию ударов; - выполняет удар ногой в голову; - выполняет резкий вход на ближнюю дистанцию; - выполняет резкий разрыв дистанции и т. д.

- Первый партнер одной рукой прижимает макивару к стене на высоте туловища и удерживает ее. Второй партнер, стоя на расстоянии 1 м от стены, упиравшись в макивару кулаком и наваливаясь всем телом, той же рукой наносит цуки, сита-цуки (одиночные, двойные, тройные), используя вращение поясницы и бедер и толчок ступней от пола.
- При работе на мешке включать скоростные серии так, чтобы мешок на несколько секунд за счет ударов удерживался в наклонном положении.

- Отработка челночного перемещения. Выполнять в паре, поочередно нанося удары руками. Работа ног: толчок правой - движение вперед с ударом, толчок левой - движение назад с мягким блоком. Добиваться высокого темпа выполнения.

- Работа по мешку на челночных перемещениях по схеме: 1 удар - отход-сближение - 2 удара - отход-сближение - 3 удара и т. д. до 5-6 ударов. Челночное перемещение должно быть небольшим и очень быстрым, с сохранением строго вертикального положения спины. Между сериями выполнять круговое движение вокруг мешка.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко останавливается. Второй партнер немедленно наносит лоу-кик (внешний или внутренний) по передней или задней ноге первого.

- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко поднимает или опускает одну руку. Второй партнер немедленно наносит соответственно маваси-гэри тюдан или дзёдан.

- Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит цуки или сита-цуки в сплетение.

- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко приподнимает один локоть. Второй партнер немедленно наносит сита-цуки или каги-цуки.

- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко сводит локти. Второй партнер немедленно наносит каги-цуки.

- Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит хидзагэри, маэ-гэри или усиро-гэри.
- Первый партнер свободно перемещается, периодически резко опускает руки. Второй партнер немедленно наносит усиро маваси-гэри дзёдан или какато отоси-гэри.
- Партнеры друг перед другом, руки соприкасаются кулаками. Перемещаясь различными способами, поочередно выполнять резкие неожиданные удары, которые другой партнер должен успевать блокировать: цуки, хидза-гэри, лоу-кик и т. д.
- Двое спортсменов ведут бой, третий движется рядом с ними, имитируя защиты и удары. Партнеры периодически меняются ролями. Применять для развития специальной выносливости в том случае, если у одного из спортсменов нет пары для спарринга.
- Первый партнер держит перед собой щит на уровне головы с наклоном вперед под углом 45°. Второй партнер со средней дистанции наносит «навесной» опускающийся маваси-гэри дзёдан («перевертыш»). Цель - передняя часть головы.
- Партнеры, легко перемещаясь, выполняют технику «липких рук»: а) Один из партнеров выполняет резкие неожиданные одиночные удары руками. Второй партнер, используя «липкие руки», блокирует, стараясь не пропустить ни одного удара.; б) Партнеры наносят удары по очереди.; в) Партнеры наносят удары в виде спарринга, обязательно сохраняя технику «липких рук».
- Находясь перед мешком, спортсмен выполняет быструю смену ног («разножки») или бег на месте с высоким подниманием коленей и имитацией прямых ударов руками («паровозик»). По сигналу тренера он наносит резкий удар ногой по мешку.
- Первый партнер легко атакует руками и лоу-киками. Второй партнер должен на удар рукой немедленно ответить лоу-киком, а на лоу-кик - ударом рукой.
- Первый партнер атакует любыми одиночными ударами. Второй партнер должен каждый раз отвечать сериями из двух и более ударов.
- Партнеры соприкасаются кулаками и слегка наваливаются друг на друга. Сохраняя это положение, они по очереди наносят и блокируют полукруговые удары хидза-гэри по корпусу и голове. Силовые упражнения с соревновательной направленностью
- Двое спортсменов растягивают третьего за локти согнутых рук в стороны. Задание центрального партнера - противодействуя растягиванию, сохранить контакт ладоней или кистевой замок.

- Противники сцепляются кистями обеих рук. Задание - силой кистей рук вынудить противника опуститься на пол. Вариант - противники сцепляются только кистями одноименных рук.
- Противники находятся друг перед другом в упоре на ладонях и коленях, соприкасаясь одноименными плечами. Задание - толчками оттеснить противника.
- Противники находятся друг перед другом в положении стоя на правом (левом) колене, другая нога выдвинута вперед, колено согнуто, голень вертикальна, ступня на полу. Каждый противник передней ногой давит внутрь на ногу другого, стараясь вывести его из равновесия. Руками не помогать.
- Противники стоят друг перед другом. Одноименные руки находятся в положении блока сото-укэ (ути-укэ) и соприкасаются предплечьями. Каждый противника рукой давит внутрь (наружу) на руку другого, стараясь вывести его из равновесия. Специальная и силовая выносливость
- Непрерывные удары по большой макиваре (щиту). Выполнять при перемещении вперед, назад, в сторону, по кругу. Варианты: бить только руками (цуки, сита-цуки), только локтями, руками и ногами. При работе на мягком покрытии периодически выполнять удар ногой в перевороте домаваси кайтэн-гэри.
- Первый партнер лежит на спине, второй помещается сверху на его бедрах лицом к первому. Первый партнер отрывает спину от пола под углом примерно 45°. Он непрерывно наносит в воздух или по лапам различные удары руками, удерживая корпус на весу, непрерывно меняя угол наклона корпуса, отклоняясь в стороны, поворачиваясь вправо и влево, совершая круговые движения туловищем и т. д.
- Из исходного положения упор лежа непрерывно выполнять упругие подскоки на руках и носках ног (дриблинг). Варианты: - на месте; - перемещение вперед, назад, в сторону; - вращение по кругу; - на ладонях, кулаках, запястьях (на борцовском ковре); - дриблинг на полностью согнутых руках; - дриблинг на полусогнутых руках; - дриблинг на прямых руках.
- Варианты сопряженно-контрастного метода выполнения техники и спарринговых заданий (чередование подходов): - работа без отягощений — работа с отягощениями - работа без отягощений; - бой с тенью - работа по мешку - бой с тенью; - спарринг - работа по мешку - спарринг; - набив - работа по мешку - набив; - набив - борьба в партере - набив; - прыжки через скакалку - силовое упражнение - прыжки через скакалку и т. д. Набивание
- Набивание на разных стадиях нанесения удара: - непосредственно перед ударом; - в момент выполнения удара; - сразу же после удара.

- Первый партнер, сидя на полу, медленно выполняет подъемы-опускания корпуса. Второй партнер, находясь сбоку от него, непрерывно набивает живот первого ударами кулака. Набивание должно происходить во всех фазах движения первого партнера.
- Первый партнер лежит на спине, руки вдоль тела. Второй партнер находится сбоку от первого в упоре на ладонях или кулаках на животе лежащего. Второй партнер выполняет отжимания или подскоки (дриблинг).
- Первый партнер непрерывно набивает второго ударами лоу-кик. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными цуки. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
- Первый партнер непрерывно набивает второго ударами цуки. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными лоу-киками. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.
- Нанесение по одной ноге подряд двух лоу-киков - внутреннего и наружного (или наоборот).
- Набивание лоу-киками при выполнении приседаний.
- Набивание живота после выполнения подъемов-опусканий корпуса лежа.
- Набивание маваси-гэри тюдан после выполнения боковых подъемов-опусканий корпуса.
- Поочередное набивание сериями после борьбы в партере. Силовые упражнения, выполняемые вне помещения
- Выталкивать от плеча короткое массивное бревно (или округлый камень), имитируя форму удара цуки, и идти за ним. Выполняя броски, преодолеть заданную дистанцию.
- Бревно поперечно на плечах. Бег боком с перекрестным забеганием ног или перемещение в сторону подскоками.
- Бревно поперечно на плечах. Скрутки корпуса («твист») с перемещением в сторону.
- Бревно поперечно на плечах. Из глубокого приседа прыжок в длину толчком двух ног. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками из-за головы на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками снизу вперед-вверх на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Броски бревна (камня) двумя руками снизу вверх-назад через голову на дальность. Преодолеть заданную дистанцию.
- Волочение по земле тяжелой автомобильной шины, преодолевая заданную дистанцию: - с зацепом веревкой сзади за пояс; - двигаясь лицом вперед, веревку держать сзади двумя руками; - двигаясь спиной вперед, веревку держать спереди двумя руками; - двигаясь лицом вперед, шину подтаскивать за счет выполнения толкающего движения рукой (имитация цуки, сита-цуки, каги-цуки) или ногой

(хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик); - двигаясь спиной вперед, шину подтаскивать за счет сгибания двух рук в локтевых суставах. Тактические задания

- 1-й партнер навязывает темповый бой. 2-й партнер, входя в ближнюю дистанцию, наносит жесткие одиночные удары по ребрам и по ногам, применяет вяжущую защиту, стараясь сбить темп. Периодически 2-й партнер резко разрывает дистанцию шагом в сторону, затем с резким сближением контратакует сбоку.
- 1-й партнер старается максимально жестко и акцентировано провести заранее оговоренный удар, например, левый хидза-гэри по правому боку 2-го партнера, при этом ему разрешается использовать любые техники в качестве подготовительной атаки. 2-й партнер, принимая бой, всячески препятствует нанесению 1-м партнером левого хидза-гэри, блокируя остальные удары и проводя собственные контратаки.
- 1-й партнер проводит бой в игровом стиле, стараясь позиционно выйти на выгодную позицию для нанесения точного удара. 2-й партнер, навязывая прессинг, старается первым занимать освобождающееся в эпизодах боя пространство и опережать 1-го партнера в темпе нанесения ударов.
- 1-й партнер старается вести комбинационный бой. 2-й партнер, давая 1-му партнеру начать атаку, резко вклинивается с собственной взрывной контратакой, разрушая все построения 1-го партнера.
- 1-й партнер навязывает тотальный бой в высоком темпе с преследованием по всей площади татами. 2-й партнер, не идя на прямой обмен ударами, перемещаясь на дальней дистанции, работает опережающими атаками с быстрым входом и выходом. В случае вынужденного отхода наносит серии ударов, стараясь пропустить как можно меньше ударов противника. 2-й партнер должен отступать по дуге, избегать краев и углов татами. 2-й партнер активизируется в те моменты, когда противник снижает темп.
- 2-й партнер работает только на контратаках.
- 2-й партнер «выдергивает» противника.
- 2-й партнер играет с противником.
- 2-й партнер работает на опережение.
- 2-й партнер работает на отходах.
- 2-й партнер старается вытеснить 1-го за пределы татами.
- Оба партнера выполняют спуртовую концовку в раундах.
- Оба партнера стараются провести последний раунд в максимальном темпе.
- 2-й партнер старается вымотать 1-го уже в начале раунда.
- 2-й партнер все время навязывает ближний бой.
- Максимально быстро перейти от защиты к контратаке.
- Максимально быстро изменить способ и направление перемещений.
- Максимально быстро перейти от нейтрального маневрирования к атаке.
- Максимально неожиданно перейти от одиночных тактических ударов к жесткой атакующей серии.
- Максимально быстро переключиться с атаки одной зоны тела противника на атаку другой зоны.
- Максимально быстро отреагировать на определенные действия противника заранее подготовленными собственными действиями.

Теоретическая подготовка Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура пня: разведка, основная часть

(маневрирование, атака, защита, контратака), концовка (увеличение темпа, прессинг). Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире.

Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды. 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 каратэ. Дифференциация движений по усилию. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ. Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека — потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса. Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности. Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные

углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена. Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай в категории взрослых. Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, занятое место, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед. Срок подачи заявки на присвоение разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка. История и традиции Киокусинкай. Жизнь и деятельность создателя Киокусинкай Оямы Масутацу. Создание Международной Организации Каратэ (International Karate Organization). Развитие Киокусинкай в Японии. Чемпионаты мира по Киокусинкай. Выдающиеся бойцы Киокусинкай. Киокусинкай в России. Философия Киокусинкай. Этикет и ритуал Киокусинкай. Присяга додзэ. Традиционная система поясов (кю, даны). Традиционные мероприятия — летние и зимние школы, ночные тренировки, зимние тренировки, хякунин-кумитэ (бои со 100 противниками). Традиционная структура управления организацией. Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей. Анализ собственных выступлений по видеозаписям.

ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.

Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Доведение до рефлексорного уровня прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легких соперником, с тяжелым соперником).
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным/ универсальным соперником.

Высшее спортивное мастерство как в Ката Киокусинкай, так и в Кумитэ Киокусинкай достигается путем полного погружения в Каратэ. Мастер обязан в совершенстве обладать техникой Ката и чувствовать Дух поединка. Холодное и терпеливое отношение на тренировках, уважение к тренеру и партнерам, самоотдача и трудолюбие вместе с горячим желанием победить на соревнованиях и превзойти самого себя – необходимые условия для достижения Высшего Спортивного Мастерства.

Физическая подготовка.

В плане физической подготовки важным отличием этапа высшего спортивного мастерства является неуклонный рост объема средств специальной подготовки как в пропорции к средствам общей физической подготовки, так и по абсолютной величине. Интенсивность упражнений специальной подготовки и доля упражнений, выполняемых в затрудненных условиях, также увеличивается. Резко возрастает количество времени, отводимого для ударного набивания тела. Общая физическая подготовка должна быть направлена не на создание физического совершенства вообще, а на развитие качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в киокусинкай. Такими качествами и способностями являются, прежде всего, взрывная сила, быстрая сила, скоростно-силовые возможности, анаэробная производительность, смешанная аэробно-анаэробная выносливость, быстрота, ловкость, растянутость, вестибулярная устойчивость. Специальная физическая подготовка должна обеспечить надежную базу для технико-тактической подготовки и позволить спортсменам проводить тренировочные и соревновательные спарринги на значительно более продвинутом уровне интенсивности и жесткости, а также в больших объемах.

Техническая подготовка.

Так как при поступлении спортсмена на этап высшего спортивного мастерства подавляющее большинство двигательных действий и навыков уже освоено им ранее, одной из главных задач обучения становится индивидуальное совершенствование техники с целью повышения качества её выполнения в

условиях соревновательных спаррингов. Совершенствование техники для спарринга является второй главной задачей этапа ВСМ. При этом основной целью технической подготовки является повышение результативности выступления на соревнованиях.

Совершенствование техники для спарринга должно осуществляться по следующим принципиальным направлениям:

- эффективность;
- минимальная тактическая информативность для противника;
- экономичность;
- вариативность;
- стабильность. Эффективность техники заключается в её способности приводить к ожидаемому результату. Таким результатом в Киокусинкай является нокдаун или нокаут противника. Поэтому удары, не приводящие к нокдауну, даже наносимые в большом количестве, в принципе не являются самоцелью, а должны рассматриваться как подготовительные и выводящие на основной удар (в отличие от некоторых других видов восточных единоборств и бокса, в которых можно побеждать не только за счет нокдауна, но и по очкам).

Основные критерии эффективности ударов таковы:

- 1) сила удара должна обеспечить такое воздействие на противника, в результате которого: - он временно или полностью прекращает ведение схватки (то есть оказывается в состоянии нокдауна или нокаута); - подавляется его воля и способность к активным действиям, нарушается психическая устойчивость; - нарушается его способность полноценно дышать; - нарушается его способность к перемещению, маневрированию, ориентировке.
- 2) Скорость удара должна быть такой, чтобы противник не успел полноценно защититься;
- 3) Удар должен быть нанесен в такой момент и в такой ситуации, когда противник его не ожидает или вообще не видит. Эффективную технику на соревнованиях может демонстрировать только спортсмен, хорошо подготовленный физически, технически, тактически и психически. Тренер-преподаватель должен понимать, что эффективность одной и той же техники в исполнении разных спортсменов может значительно различаться. Это связано с индивидуальными отличиями спортсменов в росте, телосложении, уровне функциональной подготовки, особенностями нервномышечной организации, психики, темперамента. Следовательно, тренер-преподаватель обязан осуществлять индивидуальный подход к каждому спортсмену, выявляя и усиливая его сильные стороны и подтягивая слабые. Это относится к подбору арсенала технических действий для спарринга, в первую очередь ударов,

перемещений и способов начала атаки, а также способов перехода к контратаке в случае атаки противника.

Вариативность техники обеспечивает способность спортсмена к быстрой перестройке двигательных действий в зависимости от постоянно меняющейся ситуации боя. Это относится к умению:

- наносить удары с различной дистанции;
- наносить удары на разной высоте (уровне);
- наносить удары из различных стартовых положений;
- наносить удары в различных видах перемещений;
- наносить различные удары из одного и того же стартового положения;
- изменять траекторию уже начавшегося удара;
- комбинировать удары, в том числе рук и ног; - варьировать темп нанесения ударов; - быстро переходить от защиты к атаке и наоборот;

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя:

- детальное изучение и совершенствование тактики свободного боя во всех её вариантах, включая тактику «микрофрагментов» боя, тактику отдельных частей боя, тактику боя в целом;
- обучение адаптации к любому противнику, быстрому нахождению наиболее эффективных видов тактики в ходе одного боя;
- совершенствование стратегического мышления, умения правильно строить тактику выступления на соревнованиях;
- моделирование соревновательных условий на тренировках и контрольных соревнованиях;
- изучение и адаптирование «под себя» тактического опыта сильнейших спортсменов. К тактике, так же как и к технике, следует подходить с точки зрения её эффективности, т.е. способности приводить к ожидаемому результату, а именно к нокауту противника.

В киокусинкай можно обобщенно выделить следующие традиционные тактические стили ведения боя:

1. Темповый стиль. Применяется для физического изматывания противника непрерывными атаками, нарушения его дыхания, систематического обострения хода поединка. Эффективен в конце поединка, а также, если противник «пробит» в корпус или бедро. Для работы в темповом стиле необходим высокий уровень развития специальной выносливости, скоростных и волевых качеств.

2. Стиль нокаутера. Заключается в стремлении нанести точный акцентированный удар в незащищенное место тела противника. Может применяться в двух случаях: а) При собственном физическом, темповом и

территориальном превосходстве, как правило, после предварительного подавления противника мощными жесткими ударами. Задача облегчается низкими волевыми качествами противника, его невнимательностью, усталостью и травмами. б) При собственной усталости, травмах, нахождении в углу или на краю татами. В этом случае требуется большая собранность и отличное умение использовать тайминг. Нокаутер должен владеть жесткими акцентированными ударами, ему также необходимы высокие волевые качества, целеустремленность и решительность.

3. Игровой стиль. Применяется для ситуационного и технического обыгрывания противника с возможностью применения неожиданных ударов, в т.ч. технически достаточно сложных. Для работы в игровом стиле необходима высокая скорость и разнообразие перемещений, активное маневрирование, применение финтов, умение «выдергивать» противника, а также высокий уровень технической подготовленности, включая умение наносить скоростные удары ногами в верхний уровень и удары ногами с разворотом («вертушки»).

4. Комбинационный стиль. Позволяет вести жесткий бой не только одиночными ударами и «двойками-тройками», но и длинными сериями, а также комбинациями со сменой уровня атаки. Наиболее эффективен в дискретном режиме, который подразумевает применение повторяющихся коротких серий, чередующихся с жесткими одиночными ударами. Для работы в комбинационном стиле необходимо владеть всеми умениями игровика, прежде всего, хорошо перемещаться, а также уметь атаковать взрывными сериями с различным количеством ударов. Серии должны сочетать в себе удары руками и ногами, причем в идеале удары в одной серии должны наноситься в разные уровни – от гэдан до дзёдан. Другое необходимое условие – умение активно защищаться в ходе выполнения серии, не прерывая начатую атаку.

5. Тотальный стиль (стиль жесткого прессинга). Характеризуется непрерывными атаками без видимой подготовки (скрытыми атаками), опережающими контратаками, прерывающими в зародыше атаки противника, постоянным наступлением вперед, стремлением к территориальному доминированию, физическим и психологическим подавлением противника. Сочетание тотального и комбинационного стилей в атаке создает очень жесткий и плотный рисунок боя.

6. Универсальный стиль. Заключается в гибком применении вышеперечисленных стилей в зависимости от ситуации как в одном поединке, так и в течение всего турнира. Предполагает совершенное владение всеми тактическими стилями.

При подготовке же к конкретным соревнованиям спортсмену и тренеру-преподавателю следует ориентироваться на специальную тактическую подготовку, исходя из:

- имеющегося у спортсмена на данный момент хорошо отработанного (в том числе «коронного») арсенала технических действий, на базе которого отрабатываются тактические варианты ведения боя;
- анализа собственных прошлых выступлений с точки зрения эффективности примененной техники и тактики;
- имеющихся данных о вероятных противниках. Для тактической подготовки применяются тактические упражнения. Как правило, это учебные спарринги и специально-подготовительные упражнения, имеющие следующие особенности:
- основная установка делается не столько на контроль качества технических действий, сколько на решение частных тактических задач;
- частные тактические задачи решаются путем моделирования отдельных оговоренных фрагментов поединка, либо одному или обоим спортсменам дается задание на выполнение оперативных тактических установок тренера (на протяжении всего упражнения или в наиболее удобные для этого моменты времени, которые определяет сам спортсмен);
- при подготовке к соревнованиям моделируются также и внешние условия (время начала соревнований, официальный ритуал, судейство, болельщики, перерывы для отдыха и т.п.). Задолго до соревнований тактические упражнения выполняются в облегченных условиях. В этом случае тактические задачи ставятся в упрощенном виде, с выделением отдельно подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих компонентов. Такой метод помогает последовательно формировать более сложные тактические умения или отрабатывать варианты умений, сформированных ранее.

По мере приближения к соревнованиям тактические упражнения выполняются во все более усложняющихся условиях, а затем и в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Это позволяет обеспечить надежность сформированных тактических навыков.

Для создания условий повышенной трудности могут применяться такие методические приемы, как:

- проведение спарринга с поочередно меняющимися противниками;
- проведение спарринга с использованием ограниченного количества технических действий против противника, применяющего более широкий набор технических действий;
- проведение спарринга только одиночными ударами, при этом противник работает как одиночными, так и сериями ударов;

- проведение спарринга только сериями ударов при активном противодействии противника;
- проведение спарринга только ударами в заданный уровень;
- проведение спарринга с задачей сохранить заданную дистанцию ведения боя при активном противодействии противника;
- ограничение пространства и времени для выполнения поставленных тактико-технических задач;
- проведение спарринга с форсированием темпа боя в заданные фрагменты времени; - проведение спарринга с более тяжелым, более высоким противником;
- проведение спарринга с постоянным изменением тактического рисунка (сначала по командам тренера, затем самостоятельно).

Психологическая подготовка.

К задачам создания подготовленности психики каратиста к проведению жестких свободных спаррингов относятся:

- развитие специализированных восприятий (чувства дистанции, чувства тайминга, ориентировки на татами, внимательности при оценке ситуации, быстроты реакции, быстроты принятия тактических решений, предугадывания действий противника и т.д.);
- воспитание психической готовности к выполнению поставленных тренировочных и соревновательных задач в неблагоприятных условиях (боль, травмы, усталость, некорректное судейство, неудачная жеребьевка и т.д.);
- воспитание психической готовности к многолетней напряженной тренировочной работе.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение №10).

Учебно-тематический план (УТП) раскрывает последовательность изучения тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них, определяет соотношение учебного времени, отводимого на теоретические и практические занятия.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «киокусинкай» относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «киокусинкай»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, 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 организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

При включении в штатное расписание медицинских работников в организации оборудуются медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы спортсменов, с обязательным получением соответствующей лицензии.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку по киокусинкай.

В организации должна иметься документация, подтверждающая соответствие условий прохождения спортивной подготовки установленным законодательством санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению тренировок с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», приведены в Таблице № 6.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 6

№ 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

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по киокусинкай, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование;
- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, приведены в таблицах № 7.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 7

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждение укомплектовывается педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Для обеспечения непрерывности профессионального развития сотрудников СШОР, с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, не реже одного раза в три года тренеры-преподаватели проходят обучение по дополнительным профессиональным программам (программы повышения квалификации).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного

пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения это система современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной ИОС, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

6.3.1. Список литературных источников

1. Алымов А.Н., Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Этап спортивного совершенствования». (Методическое пособие) – Пермь: МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми, 2009.
2. Алымов А.Н. «Техническая программа». (Учебно-методическое пособие для обучающихся, спортсменов и тренеров.) – Пермь: МБОУ ДОД СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми; РОО Федерация Киокусинкай Пермского края, 2012.
3. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Галкин Ю.П. «Дифференцированные методики физического воспитания (теоретико-методический аспект): Учебное пособие для студентов академии и институтов физической культуры». – Смоленск: СГИФК, 1999.
7. Гогунев Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта». – М.: Академия, 2000.
8. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. «Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев. Актуальные проблемы спортивных единоборств» Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. _Вып.6. –2003.
9. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания)». – М.: Физкультура и спорт, 1966.
10. «Теория и методика физической культуры» под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 – 374 с.

11. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ.». – М, 1991.
12. «Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.»: В 2 т./ Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 1976.
13. Сенчурин С.В. «Обучающая программа по киокушинкай каратэ. Курс начальной подготовки. Учебно-тренировочный этап». – МОУДОД СДЮШОР «Киокушинкай» г. Перми; ГОУДОД ДЮСШ «Кёкусинкай каратэ», 2006.
14. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов» - М.: Физкультура и спорт, 1974.
15. Филин В.П., Семенов В.Г. «Педагогические методы исследования в спорте: Учебное пособие». – М.: РГАФК, 1993.

6.3.2. Перечень аудиовизуальных средств

<http://www.minsport.gov.ru>

4.2. Перечень Интернет-ресурсов Международные:

1. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
2. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>
3. Сайт IJF - <http://www.atemi.org.ru/kyokushinkai/history/ifk/a1479/>
(Международная (интернациональная) федерация каратэ).

Всероссийские:

1. Сайт Минспорта России - www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. Сайт КФКиС - <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту)
3. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт ФДР - <http://kyokushinkaraterussia.ru/fkr/> (Федерация киокусинкай России).
6. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/ru> . 41

Региональные: 1. Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области – <http://www.mdms.omskportal.ru/>.

2. Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации города Омска - <http://www.admomsk.ru/web/guest/government/divisions/>.

Приложение № 1
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «ката»											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		до года		свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		6		8		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				10-20				3-6		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	85	27%	85	27%	63	15%	80	10%	100	12%
2.	Специальная физическая подготовка	72	23%	72	23%	117	28%	130	28%	200	24%	208	20%
3.	Техническая подготовка	131	42%	131	42%	174	42%	208	42%	349	42%	437	42%
4.	Тактическая, теоретическая,	9	3%	9	3%	25	6%	49	6%	67	8%	62	6%

	психологическая подготовка												
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2%	6	2%	8	2%	12	3%	25	3%	31	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	6	2%	8	2%	10	4%	33	4%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	1%	3	1%	21	5%	31	7%	58	7%	94	9%
Общее количество часов в год		312		312		416		520		832		1040	

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		до года	свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	12	16	20						
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		10-20		3-6		2-4					
		1.	Общая физическая подготовка	144	46%	144	46%	154	37%	128	32%	183	22%
2.	Специальная физическая подготовка	75	24%	75	24%	83	20%	137	21%	175	21%	281	27%

3.	Техническая подготовка	69	22%	69	22%	104	25%	135	24%	233	28%	146	14%
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	3%	9	3%	42	10%	62	10%	125	15%	229	22%
5.	Инструкторская и судейская практика	6	2%	6	2%	4	1%	7	2%	25	3%	31	3%
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	8	2%	13	4%	33	4%	52	5%
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	2%	6	2%	21	5%	38	7%	58	7%	83	8%
Общее количество часов в год		312		312		416		520		832		1040	

Приложение № 2
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--------------	--	--

Приложение № 3
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма /ответственное лицо	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»/Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)/ Тренер	1 раз в месяц	Цель - научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagnal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

			«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра» / Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина «Играй честно»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Проведение викторины перед участием в крупных спортивных мероприятиях .
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»/ Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ . Собрания возможно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА/ Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»/ Ответственный за антидопинговое обеспечение в организации	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

Приложение № 4
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

План инструкторской и судейской практики			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятиях	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Приложение №5
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств			
Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для Групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для Групп УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция

Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Приложение №6
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

**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 года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						

3.1.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из вися на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Приложение №7
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

**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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Приложение №8
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Приложение №9
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение №10
к дополнительной
образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта
«киокусинкай»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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 соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 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/недетренированность	≈ 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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>