

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Факел»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа «Факел»
_____ П.Н. Никитин

Протокол № 05 от 15 августа 2024 г.

Приказ № 28-ОД от 15 августа 2024 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»,
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14 декабря 2022 г. № 1227,
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 15.11.2022г. № 989*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

г. Бугульма, Республика Татарстан
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	6
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»	7
2.1	Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения	7
2.2	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.3	Календарный план воспитательной работы	13
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.5	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.6	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	18
3.2	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	20
3.3	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»	24
4.1	Содержание рабочей программы	24
4.2	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	40
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»	42
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	43
6.1	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	43
6.2	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	44
6.3	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
Информационно-методические условия реализации программы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		46

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай как вид боевого искусства (традиционный киокусинкай) сформировался на базе каратэдо – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэдо и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника, сформулированной в базовых постулатах каратэдо: «Каратэ-ни сэнтэ наси, каратэ-ва сэнтэ нари!» – «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым!» и «Иккэн хиссацу!» – «Одним ударом – наповал!». Осуществление этих принципов на практике позволяло вести результативный бой даже против нескольких вооруженных противников, нападающих одновременно. Доминантная цель диктовала применение наиболее эффективных приемов, наносящих максимальный урон боеспособности противника, что влияло на дальнейшее формирование и совершенствование технического арсенала традиционного каратэдо.

Киокусинкай как вид спорта (спортивный киокусинкай), представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. В отличие от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полный контакт с максимальной силой запрещено и строго наказывается, в киокусинкай, в целях сохранения духа и принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов, приводящих к нокауту соперника или лишаящих его боеспособности, разрешено и является основной целью спортсменов. Но запрещен значительный арсенал атакующих приемов традиционного каратэдо (удары раскрытой кистью, пальцами, амплитудные броски, болевые воздействия на суставы, удушения и др.), потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов. Личные и командные соревнования в киокусинкай проводятся по трем дисциплинам: кумитэ, ката и тамэси- вари.

Кумитэ – спортивный бой двух соперников одного пола и одной возрастной и весовой категорий, использующих для достижения победы технико-тактический арсенал киокусинкай, разрешенный правилами соревнований.

Ката – большая группа строго регламентированных упражнений, представляющих собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям и в точно установленной последовательности, имитирующих бой с несколькими противниками, из которого исполнитель ката условно выходит победителем. В состязаниях по ката выступают спортсмены одного пола и одной возрастной категорий, соревнуясь между собой в лучшем исполнении сначала назначенных судейской коллегией, а затем произвольно выбранных ката.

Тамэсивари – индивидуальный вид соревновательной деятельности, официально существующий только в киокусинкай, суть которого заключается в том, чтобы разбить наибольшее суммарное количество досок тремя видами ударов руками и одним видом удара ногой. В соревнованиях по тамэсивари выступают спортсмены одного пола, мужчины и женщины, после достижения ими 18-тилетнего возраста.

Согласно статистическим данным, приведенным в начале 90-х годов XX-го века Штабквартирой Международной организации каратэдо Кёкусин кайкан (ИКО), в мире на тот период киокусинкай занимались около двенадцати миллионов человек.

Учитывая динамику роста интереса населения нашей страны к изучению киокусинкай, наблюдавшуюся за прошедшее с того момента время, можно обоснованно предположить, что сейчас численность занимающихся киокусинкай в мире еще более возросла. Примерные данные, основанные на экспертных оценках ведущих российских специалистов киокусинкай, указывают, что количество занимающихся киокусинкай как видом боевого искусства в России на 10 – 15 % превышает число занимающихся его спортивным направлением. Отставание в количестве занимающихся спортивным киокусинкай, по сравнению с традиционным, объясняется не меньшей популярностью спортивного киокусинкай, а тем, что срок активной соревновательной деятельности в нем обычно ограничен 10 – 15 годами. И, как правило, закончивший свою спортивную карьеру, но еще относительно молодой человек, пополняет ряды занимающихся традиционным направлением киокусинкай.

Популярность традиционного киокусинкай объясняется также тем, что его целью, как и целью других боевых дисциплин комплекса японских воинских искусств БУДО, является не только обучение адепта успешному ведению рукопашного боя, но и гармоничное духовное и физическое совершенствование его личности. По - видимому, эта составляющая традиционного киокусинкай и привлекает такое большое количество занимающихся, которые рассматривают его и как боевое искусство, и как способ самосовершенствования личности, и как специфическое средство физической культуры, позволяющее сохранять здоровье и активное долголетие. Кроме того, система квалификационных ученических разрядов (КЮ) и мастерских званий (ДАН) дополнительно стимулирует занимающихся к регулярным тренировкам на протяжении десятилетий. Например, путь от новичка до мастера, успешно сдавшего квалификационные испытания на 7 дан, в среднем занимает 40 лет непрерывной практики. Необходимо еще заметить, что, в сравнении с традиционным каратэ, эволюция которого насчитывает несколько столетий, спортивное направление киокусинкай появились только во второй половине XX века, и процесс его развития не завершился. Это обусловлено идущим на протяжении последних десятилетий постоянным поиском оптимального сочетания зрелищности спортивных состязаний и относительной безопасности спортсменов в соревновательных и тренировочных боях. Этот поиск находил и находит свое отражение в изменениях правил соревнований. За период, прошедший с момента проведения 1-го чемпионата мира по киокусинкай в 1975 году до настоящего времени, в правила соревнований постоянно вносились изменения и дополнения. Соответственно, изменение требований правил соревнований влекло за собой изменение тактики ведения поединка и, как следствие, изменения в двигательном составе технических приемов, используемых в соревновательных боях.

Сейчас можно с полной уверенностью утверждать, что в современном спортивном кумитэ в киокусинкай сформировалась специфичная техника выполнения приемов, целью применения которой является выигрыш соревновательного боя с относительно небольшим риском причинения вреда здоровью соперника. Эта техника в значительной мере отличается от техники приемов традиционного киокусинкай, предназначенных для применения в реальном бою, так как использование технического арсенала данного направления киокусинкай в соревновательной практике неизбежно приведет к серьезным травмам, угрожающим жизни или здоровью спортсменов. По этой причине, с целью профилактики травматизма и несчастных случаев на соревнованиях, запрещены к применению все наиболее потенциально опасные

технические приемы, изучаемые в традиционном киокусинкай.

Но технический арсенал традиционного направления киокусинкай в полной мере представлен в другой спортивной дисциплине – ката. Спортсмены, специализирующиеся в этом виде соревновательной деятельности, соответственно, изучают и совершенствуют приемы этого направления.

Приемы традиционного киокусинкай и исторически сложившиеся методы обучения им в обязательном порядке, но в разных пропорциях, также используются на всех этапах подготовки юных киокусинкайцев, являясь необходимой школой «культуры» движения, служащей формированию специализации мышечных качеств. В свою очередь, они часто применяются и в работе с квалифицированными спортсменами, специализирующимися в спортивном кумитэ, особенно в подготовительном периоде тренировочного процесса, выступая в качестве незаменимого средства специальной физической подготовки, необходимой для повышения эффективности выполнения приемов соревновательного боя в киокусинкай.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Киокусинкай	1730001411 Я

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Постановления Кабинета Министров Республики Татарстан от 25.09.2018 г. №853 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1227, с учётом Приказа Министерства спорта Республики Татарстан №267 от 22.05.2024 г. «Об использовании ГИС «Спорт» и АИС «Навигатор».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта России 15.11.2022 г. № 989 (далее – ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места

тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

2.1. Сроки, объемы, виды (формы), режим обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(указывается с учетом пункта 1.2.1. ФССП, приложений № 1 к ФССП, Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(указывается с учетом пункта 1.2.2. ФССП, приложений № 2 к ФССП,
Постановления КМ РТ от 25.09.2018 г. №853)

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствова ния спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	УТ1	УТ2	УТ3	УТ 4	
Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	24
Общее количество часов в год	312	468	624	624	832	832	1248

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

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

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 3 к ФССП)

Таблица №3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного мастерства

			специализации)	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования.

(указывается с учетом пункта 1.2.3. ФССП, приложений № 4 к ФССП)

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	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 спортивной школой.

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

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

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

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

Режим учебно – тренировочного процесса составляется спортивной школой для каждой учебно – тренировочной группы с учётом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и отображается в расписании каждой группы на каждый учебно – тренировочный год, в том числе посредством цифровой платформы АИС «Мой спорт».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех

этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

по виду спорта «киокусинкай»

(указывается с учетом пункта 1.2.4. ФССП, приложений № 5 к ФССП)

Таблица №5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-30	20-25	10-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-24	18-26	20-27	20-28	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-10	6-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	34-44	36-46	38-48	40-50	40-50
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	5-10	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (в часах)

Таблица №6

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
Недельная нагрузка в часах		6	9	9
1	Общая физическая подготовка	94	130	130
2	Специальная физическая подготовка	72	108	108
3	Спортивные соревнования	1	8	8

4	Техническая подготовка	131	197	197
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	7	9	9
5.1	тактическая подготовка	2	3	3
5.2	теоретическая подготовка	3	3	3
5.3	психологическая подготовка	2	3	3
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	7	7
6.1	инструкторская практика	-	3	3
6.2	судейская практика	-	4	4
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	7	9	9
7.1	медицинские, медико-биологические	3	5	5
7.2	восстановительные мероприятия	-	-	-
7.3	тестирование и контроль	4	4	4
ИТОГО		312	468	468

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
Недельная нагрузка в часах		12	12	18	18
1	Общая физическая подготовка	96	96	131	131
2	Специальная физическая подготовка	176	176	268	268
3	Спортивные соревнования	31	31	56	56
4	Техническая подготовка	262	262	394	394
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	40	40	60	60
5.1	тактическая подготовка	13	13	20	20
5.2	теоретическая подготовка	14	14	20	20
5.3	психологическая подготовка	13	13	20	20
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	7	7	9	9
6.1	инструкторская практика	3	3	4	4
6.2	судейская практика	4	4	5	5
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	12	12	18	18
7.1	медицинские, медико-биологические	6	6	9	9
7.2	восстановительные мероприятия	-	-		
7.3	тестирование и контроль	6	6	9	9
ИТОГО		624	624	936	936

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	Не ограничивается
Недельная нагрузка в часах		24
1	Общая физическая подготовка	170
2	Специальная физическая подготовка	315
3	Спортивные соревнования	88

4	Техническая подготовка	525
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	75
5.1	тактическая подготовка	25
5.2	теоретическая подготовка	25
5.3	психологическая подготовка	25
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	25
6.1	инструкторская практика	12
6.2	судейская практика	13
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	50
7.1	медицинские, медико-биологические	25
7.2	восстановительные мероприятия	-
7.3	тестирование и контроль	25
ИТОГО		1248

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах – 60^ч).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно - тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно - тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	- участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий; - проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
Здоровье сбережение			
1	Организация и	Проведение:	В течение

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о культуре здоровья, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, Республики Татарстан, Бугульминского района; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.). Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника», «Сабантуй» и т.д.	В течение года
Развитие творческого мышления			
1	Теоретическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года
2	Практическая подготовка	Организация и участие в пришкольном летнем лагере для спортсменов спортивной школы.	Июнь

Календарный план воспитательной работы составлен спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее - гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Таблица №11

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео
Онлайн - обучение «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в квартал	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)
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Весёлые старты «Честная игра»	1 раз в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий (программа), фото и видео
Онлайн – обучение на сайте РУ САДА	1 раз в год	Неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил", "Система АДАМС", «подача запроса на ТИ», "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно - тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №12

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией Изучение правил соревнований по киокусинкай Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года

	проведения учебно-тренировочных занятий по кюкусинкай	Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по кюкусинкай	
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по кюкусинкай	Проведение подготовительной (разминочной), основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованием	
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в

установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «киокусинкай».

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение обучающихся спортивной школы осуществляют штатные медицинские работники учреждения, в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.

Таблица №13

№ п/п	Мероприятие	Содержание	Сроки
1	Организация и проведение медицинских обследований поступающих	Проведение анализа оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям по кюкусинкай; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности.	Сентябрь – октябрь, по мере поступления в спортивную школу
2	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся	Массовые углубленные медицинские обследования спортсменов не предусмотрены	-
3	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	Март - апрель
4	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий, соревнований обучающихся	Проводится штатными медицинскими работниками спортивной школы в соответствии с учебным планом и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности	В течение года, во время проведения соревнований

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- изучение антидопинговых правил и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодное подтверждение результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- сохранение здоровья.

3.2. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в спортивной школе спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях ФССП;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом аттестационных форм контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №14

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским учреждением по всем видам исследования
2.	Переводные нормативы	Протокол	Проводится по итогам учебно - тренировочного года или полугодий, оформляются в системе АИС «Мой спорт»
3.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
4.	Другие	Устанавливаются спортивной школой самостоятельно	

3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)
и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки
(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

Таблица №15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
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			
			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 специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса	количество раз	не менее		не менее	

	на низкой перекладине		-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

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

Таблица №16

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»,		

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

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

Таблица №17

N 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.4.	Челночный бег 3*10	с	не более	
			7,8	8,8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
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
4. Уровень спортивной квалификации				

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

4.1. Содержание программы

Таблица №18

Содержание программы для этапа НП	
ОФП	Гибкость. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов. Упражнения для развития гибкости: наклоны с выпрямленными и согнутыми ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону). Координационные способности. Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, кувырки с прямыми ногами, кувырок назад с выходом на прямые руки и др. Упражнения на равновесие. Статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения прямого удара вперед, назад или в стороны. Быстрота. Упражнения на развитие быстроты способностей: - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на гимнастической скамейке и др.; - работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; - метание набивного мяча; - выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость; - прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину. Челночный бег, эстафеты. Скоростно-силовые качества. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.). Выносливость. Бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, чередование легкий бег и бег с ускорением.
СФП	Индивидуальные упражнения. Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: силовые и скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития равновесия и вестибулярного аппарата. Силовые и скоростно–силовые упражнения. Упражнения для развития мышц живота. В каждом уроке спортсмены должны выполнять некоторые из описанных упражнений из исходного положения лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1. Поднимать согнутые в коленях ноги и опускать, разгибая их. 2. Поднимать и опускать ноги поочередно и попеременно. 3. Поднимать одну ногу, одновременно опуская другую, не касаясь пола.

	4. Поднимать и опускать ноги, не касаясь пола. 5. Разводить и сводить поднятые ноги. 6. Делать круговые движения ногами. 7. Коснуться носками пола за головой. 8. Руки в стороны; приподнимать и опускать ноги из стороны в сторону. 9. Одновременно поднимать ноги и туловище. 10. В стойке на лопатках имитировать езду на велосипеде. Упражнения для развития плечевого пояса. 1. В упоре лежа на полу сгибать и разгибать руки. 2. В упоре лежа отталкиваться двумя руками от пола и делать хлопки руками в безопорной фазе. 3. В упоре лежа с опорой на одну руку, ноги врозь, резко сгибать и разгибать руку. 4. То же, но опираясь о пол другой рукой. 5. На расстоянии около 0.5 м от стены сделать стойку на кистях и, опершись ногами о стену, несколько раз согнуть и выпрямить руки. 6. То же, что упражнение 1, но опираясь о скамейку. 7. То же, что упражнение 2, но опираясь о стенку или скамейку. 8. То же, что упражнение 3, но опираясь о скамейку. 9. В упоре лежа ноги опираются о скамейку или стул: быстро сгибать и выпрямлять руки. 10. В упоре лежа сзади, опираясь о скамейку, сгибать и разгибать руки, равномерно распределяя вес тела на обеих руках или перенося его на одну руку. Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения: 1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар. 2. То же левой ногой и правой рукой. 3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку. 4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад– вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары. 5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад. 6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног. 7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног. 8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног. 9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед. 10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу-вверх. 11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
--	---

12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.
15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.
16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.
17. И. п. то же; полуприсяды, поворачиваясь то направо, то налево.
18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага. В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения.

Упражнения в сопротивлении:

- а) спортсмены захватывают друг друга кистями: один выдвигает, то правую, то левую руку, делая шаги разноименными ногами, другой оказывает сопротивление, передвигаясь назад; после 10–15 шагов партнеры меняются ролями;
- б) то же упражнение выполняется на месте;
- в) спортсмены стоят лицом друг к другу: один накладывает ладони на локтевые сгибы другого, стремящегося наносить боковые удары или удары снизу, и оказывает ему сопротивление;
- г) один из спортсменов, находясь сзади другого, захватывает его руки выше локтевых сгибов и оказывает сопротивление, когда партнер стремится наносить боковые удары и удары снизу.

Упражнения в бросании набивных мячей.

1. Бросить мяч партнеру левой рукой, правой, двумя руками, имитируя прямые и боковые удары и удары снизу, сочетая броски с передвижениями вперед, назад короткими приставными шагами.
2. Бросить мяч с одновременным шагом разноименной ногой.
3. Бросить мяч с шагом одноименной ногой и поворотом туловища.
4. Бросить мяч правой (левой) рукой с одновременным шагом правой (левой) ногой назад– в сторону.
5. Бросить набивной мяч назад–вверх через голову.
6. Бросить набивной мяч вытянутой рукой сбоку с поворотом туловища.
7. Бросить набивной мяч двумя руками, вытянутыми над головой из положения сидя на полу, ноги врозь.

После каждого упражнения для развития силы рекомендуется проделать несколько движений на расслабление и дыхательных упражнений, а после всех упражнений с отягощением тренер организованно проводит с группой несколько упражнений на расслабление. Например, поднять руки вверх,

подняться на носки; опустить расслабленные руки вниз; расслабить плечи, встряхнуть руки или из и.п. – упор лежа сзади - производить беговые движения ногами; расслабить ноги, встряхнуть.

Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а отдых между раундами боя уменьшаться. Обычно упражнения со снарядами в уроках для новичков длятся 2–3 раунда по 2 или 3 мин., а у спортсменов высших разрядов часто продолжаются более длительное время (до 10–15 мин.) и не всегда делятся на раунды. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и спортсмены. Важно, чтобы спортсмены, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами мешком, насыпной (наливной) грушей, пневматической грушей, а также упражнения с лампами и макиварами.

Упражнения в ударах по мешку.

Важным средством физической подготовки и овладения техникой служат упражнения в нанесении ударов по мешку, которые развивают мышцы ног и плечевого пояса, укрепляют связки и увеличивают подвижность суставов, увеличивают силу и резкость удара. Упражнения с мешком способствуют развитию выносливости и силы мышц, принимающих участие в ударах. Новички и упражнениях с мешком обычно овладевают наиболее простыми элементами техники: передвижениями, расположением частей тела при нанесении основных ударов, и т. д. В обычных тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения в перчатках с партнером. Перед тем как упражняться с мешком, спортсмен обязан уяснить себе, какие удары он будет совершенствовать и на какой дистанции. Все удары по мешку спортсмен наносит из боевой стойки, не замахиываясь перед ударами, готовя атаку ложными действиями и сохраняя при этом подвижность и равновесие. Упражняясь с мешком, спортсмен может наносить удары в полную силу, что нельзя делать в упражнениях с партнером. При этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений. Следует обращать внимание на то, чтобы удары по мешку не носили характера толчка (после которого мешок обычно начинает качаться), а были резкими, заставляя мешок лишь слегка колебаться. Надо приучить спортсмена чтобы он не наваливался на мешок. Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания о мешок надо резко напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела. После того как удар выполнен, необходимо мгновенно расслабить мышцы и восстановить равновесие. Нанося удары по мешку, спортсмен должен анализировать все свои действия, следить за правильной постановкой удара и активным выдохом, страховаться в момент удара, соблюдать необходимую дистанцию, не задерживаться после удара по мешку, реагировать на малейшие колебания и

	качания мешка, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника определенных физических качеств, роста и манеры боя. Выполняя удары ногами, полезно наносить удары по мешку как можно выше, что способствует специализации гибкости. Иногда тренеру следует давать указания спортсмену, на что ему следует больше обращать внимание во время упражнений с мешком. Важно, чтобы в упражнениях с мешком спортсмен чаще наносил удары и серии, которые по какой-либо причине (боязнь контрудара, плохая координация движений, неумение найти нужные исходные положения и т. д.) не применяются им в бою, хотя имеют большое значение для успеха.
Техническая подготовка	Стойки, перемещения. Изучение естественных и базовых стоек: естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ): стойка стопы вместе (хэйсоку-дати); стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати); стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати); стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати); стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати); базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): «стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати); «стойка всадника» (киба-дати) длинная стойка с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати); стойка с отклонением назад (кокуцу-дати); «кошачья стойка» (нэкоаси-дати); «стойка ката сантин» (сантин-дати); «журавлиная стойка» (цуруаси-дати); стойка с «подвешенной» впереди стоящей ногой» (маэ какэаси-дати). базовые боевые изготки (КИХОН ГАМАЭ): изготка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ) изготка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ) изготка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-гамаэ) . - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках: - техника поворотов (ТЭНСИНХО): разворот на 180°(дзэнтэн мавари-аси); разворот на 90° (хантэн мавари-аси). - медленные и быстрые повороты в различных стойках. Изучение прямолинейных перемещений: - техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО): выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми); шаг вперед со сменой стойки (ои-аси); шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси); «отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси). скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси) - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Приемы атаки. Разучивание следующих ударов: • прямые и круговые удары руками: - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов; - стоя на месте выполнение удара локтем назад; - выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения; • удары руками сериями: - выполнение определенного удара 2 раза одной рукой; - выполнение определенного удара попеременно разными руками; - выполнение различных ударов сериями по два и три удара; • удары руками в разные уровни: - выполнение определенного удара одной рукой в верхнем, среднем и нижнем уровне; - выполнение серии различных определенных ударов на различных уровнях; • прямые и круговые удары ногами: - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета; - стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения прямого удара вперед, назад или в стороны; - выполнение круговых ударов ногами по макиваре с партнером;

	• удары в различных перемещениях: - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек; • удары в различных направлениях: - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; • техника ударов руками и ногами на месте и в движении: - упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении. Приемы защиты. Разучивание следующей защитной техники: • круговые блоки: - стоя на месте разучивание элементов круговых блоков предплечьем на 4 счета; • блоки на месте: - стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе; • блоки в различных перемещениях: - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера. • защиты блоками раскрытой кистью на месте: - стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет; - выполнение блока раскрытой кистью по макиваре; - в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника; • защиты блоками предплечьем различных уровней: - стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару; • блоки в различных перемещениях: - координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями. - выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера; - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия; • блоки в сочетаниях с ударами и перемещениями: - в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий; - свободно перемещаясь в различных стойках отработка блоков ответом на ударное действие, попеременно меняясь с партнером после каждого четырех ударов. Комбинации приемов. Разучивание комбинаций ударов и защитной техники: Комбинации, состоящие из двух приемов: блок – удар рукой; блок – удар ногой; двойка ударов руками и т.п. • удары и защиты в различных перемещениях: - выполнение ударов и блоков в сочетании с выполнением базовых стоек; • ответные контратаки по команде тренера: - скоростное реагирование ударами руками и ногами после выполнения защиты по команде тренера; • техника ударов и защит на месте и в движении: - упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении блоков и ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
Тактическая подготовка	Упражнения с партнером. Упражнения с партнером (ФУТАРИ ГЭЙКО) – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). Упражнения с соперником.

	Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений. Упражнения с партнером. Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня; - применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом; - защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку; - встречная контратака противника атакующего с финтами; - переключение от атаки к защите; - переключение от ответной контратаки к защите. Упражнения с соперником. Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак: - проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой; - проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой; - проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами. Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя: - простые атаки; - защиту отступлением с ответом; - ложные атаки и вызовы.
Интегральная подготовка	Изучение базовых ката. - выполнение ката по элементам; - выполнение ката в замедленном темпе; - выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения; - разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе; - выполнение ката с моделированием условий соревнований. Учебный бой. (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Проведение учебных боев: - используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног; - используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне; - используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях; - применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д. Учебно-тренировочный бой. (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют

	технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну. Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга. Проведение учебно-тренировочных боев: - используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног; - используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне; - используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях; - применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д. Тренировочный бой. (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе технико-тактических средств и форм ведения боя. Проведение тренировочных боев. Используют ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.
Содержание программы для учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства	
ОФП	Гибкость. Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов; Упражнения для развития гибкости: наклоны с выпрямленными и согнутыми ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону). Координационные способности. Упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, кувырок вперед через препятствие, переворот боком, кувырки с прямыми ногами, кувырок назад с выходом на прямые руки и др. Упражнения на равновесие. Статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения прямого удара вперед, назад или в стороны. Быстрота. Упражнения на развитие быстроты способностей:

	- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на гимнастической скамейки и др.; - работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; - метание набивного мяча; - выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость; - прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину. Челночный бег. Скоростно-силовые качества. Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук/вдоль туловища, на поясе, за головой. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления. Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Выносливость. Бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, чередование легкий бег и бег с ускорением.
СФП	Индивидуальные упражнения. Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как спортсмены еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления. Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет тренера. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, занимающиеся отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы. Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как занимающиеся овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с

чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например, делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т.п. Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад– вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.
7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же: полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага. В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д.

Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения.

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удастся только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема. Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико- тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: тренировочных и соревновательных. Упражнения со снарядами. При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при

затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а отдых между раундами боя уменьшаться. Обычно упражнения со снарядами в уроках для новичков длятся 2–3 раунда по 2 или 3 мин., а у спортсменов высших разрядов часто продолжаются более длительное время (до 10–15 мин.) и не всегда делятся на раунды. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и занимающиеся. Важно, чтобы спортсмены, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

Упражнения в ударах по мешку.

Важным средством физической подготовки и овладения техникой служат упражнения в нанесении ударов по мешку, которые развивают мышцы ног и плечевого пояса, укрепляют связки и увеличивают подвижность суставов, увеличивают силу и резкость удара. Упражнения с мешком способствуют развитию выносливости и силы мышц, принимающих участие в ударах. Новички в упражнениях с мешком обычно овладевают наиболее простыми элементами техники: передвижениями, расположением частей тела при нанесении основных ударов, и т. д. В обычных тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения в перчатках с партнером. Перед тем как упражняться с мешком, спортсмен обязан уяснить себе, какие удары он будет совершенствовать и на какой дистанции. Все удары по мешку спортсмен наносит из боевой стойки, не замахиываясь перед ударами, готовя атаку ложными действиями и сохраняя при этом подвижность и равновесие. Упражняясь с мешком, спортсмен может наносить удары в полную силу, что нельзя делать в упражнениях с партнером. При этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений. Следует обращать внимание на то, чтобы удары по мешку не носили характера толчка (после которого мешок обычно начинает качаться), а были резкими, заставляя мешок лишь слегка колебаться. Надо приучить спортсмена чтобы он не наваливался на мешок. Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания о мешок надо резко напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела. После того как удар выполнен, необходимо мгновенно расслабить мышцы и восстановить равновесие. Нанося удары по мешку, спортсмен должен анализировать все свои действия, следить за правильной постановкой удара и активным выдохом, страховаться в момент удара, соблюдать необходимую дистанцию, не задерживаться после удара по мешку, реагировать на малейшие колебания и качания мешка, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника определенных физических качеств, роста и манеры боя. Выполняя удары ногами, полезно наносить удары по мешку как можно выше, что способствует специализации гибкости. Иногда тренеру следует давать указания спортсмену, на что ему следует больше обращать внимание во время упражнений с мешком. Важно, чтобы в упражнениях с мешком спортсмен чаще наносил удары и серии, которые по какой-либо причине (боязнь контрудара, плохая координация движений,

	неумение найти нужные исходные положения и т. д.) не применяются им в бою, хотя имеют большое значение для успеха. Упражнения в ударах по настенной подушке. Настенная подушка употребляется преимущественно для совершения одиночных и серийных прямых ударов и ударов снизу с разгибанием руки в локте. Упражнения с настенной подушкой развивают силу ударов и укрепляют связки рук в связи с отсутствием колебаний подушки. Последнее обстоятельство требует того, чтобы спортсмены в этих упражнениях вначале во избежание растяжений осторожно наносили удары по подушке, тщательно бинтуя руки, а затем постепенно увеличивали силу и резкость наносимых ударов. Удары по подушке обычно наносятся в сочетании с передвижением и вперед и в стороны, а также сопровождаются перемещениями тела типа нырков и уклонов. По подушке можно наносить также и круговые (одиночные и повторные) удары, но для их правильной постановки спортсмен должен повернуться к подушке несколько боком. Упражнения в ударах по груше. Упражнения в ударах по груше позволяют развивать резкость и точность ударов, чувство дистанции и вырабатывают умение передвигаться и сочетать передвижения с различными перемещениями веса тела. В упражнениях с подвесной грушей, кроме прямых и боковых ударов, можно наносить также и удары снизу. Подвесная груша обладает большой подвижностью, и спортсмен может использовать ее качания для совершенствования защит уклонами и боковыми шагами в разные стороны. Удары по груше необходимо наносить так, чтобы она не раскачивалась, а оставалась на месте или незаметно отклонялась при каждом ударе. Как и в упражнениях с мешком, спортсмену нужно следить при ударах и защитах за правильной координацией движений и положением частей тела. Упражняясь с грушей, спортсмен должен легко и свободно передвигаться вокруг нее, нанося быстрые одиночные и серийные удары. Когда груша делает движение навстречу спортсмену, он может наносить воображаемые контрудары или, наоборот, в момент отклонения груши от него преследовать ее сериями легких и быстрых ударов, имитируя преследование реального противника. Обычно упражнения в ударах по груше, как и в ударах по мешку применяются после упражнений с партнером и выполняются в течение двух–трех раундов. Упражнения в нанесении ударов по подвесному мячу (на растяжках). Эти упражнения выполняются с целью развить у спортсмена точность удара и чувство дистанции. В упражнениях с малым подвесным мячом могут применяться все виды одиночных ударов, которыми спортсмен должен быстро и резко попадать в подвесной мяч. Следует следить, чтобы занимающиеся не стояли на одном месте, а передвигались в разные стороны, нанося удары по мячу, двигающемуся в разные стороны и с разной скоростью, и попадали в него из различных точек пространства. Удобно использовать подвесной мяч для овладения уходами и боковыми шагами, избегая соприкосновения с мячом, и для совершенствования защит подставками и блоками, ставя плечи и руки на пути его движения.
Техническая подготовка	Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка. Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы. Стойки и перемещения. Естественные и базовые стойки. Усвоение рационального положения ног, туловища и рук, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты с

	сохранением равновесия; переходы из одной стойки в другую с выполнением технических действий руками. Перемещения: изучение передвижений приставными шагами, мелкими семенящими шагами; совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, «челночного» передвижения. При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось, потом работать над исправлением ошибок. Приемы атаки. Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов. Для этого можно использовать следующие упражнения: - двойные удары руками - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой; - двойные удары ногами - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой ногой; - серийные удары - последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук и ног; - повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой или одной ногой. Приемы защиты. При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке. При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения: 1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости. 2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника. 3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов. Комбинации приемов. Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний: - уклонения отходом назад; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево, вниз – вправо; - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; - отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью; - сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.; - сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад - прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса - боковой удар левой в корпус; подставка голени - боковой удар ногой и т.д.; - переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.; - ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами. Изучение технических действий на разных дистанциях. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции. Ближняя дистанции: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.
--	--

	Защитные действия в ближнем бою: Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки. Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника. Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы. Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью. Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее). Проведение учебных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.
Тактическая подготовка	Упражнения с партнером. Упражнения с партнером (ФУТАРИ ГЭЙКО) – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). Упражнения с соперником. Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений. Упражнения с партнером. Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня; - применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом; - защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку; - встречная контратака противника атакующего с финтами; - переключение от атаки к защите; - переключение от ответной контратаки к защите. Упражнения с соперником. Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак: - проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой; - проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой; - проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

	Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя: - простые атаки; - защиту отступлением с ответом; - ложные атаки и вызовы.
Интегральная подготовка	Изучение базовых ката. - выполнение ката по элементам; - выполнение ката в замедленном темпе; - выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения; - разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе; - выполнение ката с моделированием условий соревнований. Учебный бой. (КИХОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Проведение учебных боев: - используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног; - используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне; - используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях; - применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д. Учебно-тренировочный бой. (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну. Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга. Проведение учебно-тренировочных боев: - используя ударную и защитную техники рук; - используя ударную и защитную техники ног; - используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне; - используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях; - применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д. Тренировочный бой. (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе технико-тактических средств и форм ведения боя. Проведение тренировочных боев. Используют ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях. Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для

	овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.
Участие в соревнованиях	В учебных и контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками, вырабатываются индивидуальные подходы к разминке и настройке перед схваткой.
Инструкторская и судейская практика	Составление комплексов обще-подготовительных и специально подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию тренера - преподавателя. Обучение пройденным обще-подготовительным специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приемам. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований в роли помощника тренера - преподавателя.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	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	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	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	март	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	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

ССМ	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		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.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КИОКУСИНКАЙ»

(указываются с учетом главы V ФССП)

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "киокусинкай" основаны на особенностях вида спорта "киокусинкай" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай (ката)», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "киокусинкай" учитываются спортивной школой, реализующей Программу, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе учебного плана.

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 этапах совершенствования 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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная школа, реализующая Программу, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (указывается с учетом подпунктами 13.1 и 13.2. ФССП).

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учетом подпункта 13.2. ФССП). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку (указывается с учетом подпунктами 13.1 ФССП), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (указываются с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП) предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(указывается с учетом приложений №№ 10-11 к ФССП)

Таблица №20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1

10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство вания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для кикбоксинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

6.3 Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

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

Информационно – методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения

11. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
5. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
6. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Коренберг В. Б. Спортивная биомеханика. Словарь-справочник: Учебное пособие в 2-х частях. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 120 с., 192 с.
8. Корх А. Я., Корх В. А., Корх Н. Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 368 с.
9. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. (В 2-х т.). – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 304 с., 256 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 271 с.
11. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. – 304 с.
12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортшкол. – М.: 1995. – 37 с.
13. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 148 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
15. Пилюян Р.А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 1999. – 99 с.
16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
17. Степанов С. В. Кёкусин каратэ-до: Учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2004. – 156 с.
18. Степанов С. В., Головихин Е. В. Учебно-образовательная программа по кёкусин кан каратэ. – Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007. – 453 с.
19. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Сулов Ф. П., Тышлер Д. А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
20. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 16 с.
21. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

22. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.

23. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).