

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1 Прикубанского муниципального района»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО «СП №1 ПМР»

*А.А. Чекунов* /А.А. Чекунов/

Приказ № *903* от «*24*» *мая* 2023 г.

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

Разработана согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «КИОКУСИНКАЙ», утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 г. № 989

Рассмотрена  
педагогическим (тренерским)  
советом школы  
Протокол № 2 от 24.05.2023 г.

п. Кавказский, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Общие положения

1. Название Федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа .....3
2. Цель программы .....3

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Характеристика вида спорта «киокусинкай» .....3
3. Сроки реализации Программы .....5
4. Объем Программы .....5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....6
6. Годовой учебно-тренировочный план .....7
7. Календарный план воспитательной работы .....9
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....12
9. Планы инструкторской и судейской практики .....13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....14

### III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки .....18
  - 11.1. На этапе начальной подготовки .....19
  - 11.2. На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) .....19
  - 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства .....19
12. Оценка результатов освоения Программы .....20
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «киокусинкай» .....20

### IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....23
15. Учебно-тематический план .....27

### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Виды дисциплин спортивной подготовки по «киокусинкай» .....41

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

17. Материально-технические условия реализации Программы .....43
18. Кадровые условия реализации Программы .....45
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....45

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для образовательной деятельности по спортивной подготовке «Киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 г. № 989 (далее-ФССП) в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1227.
2. 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 спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Киокусинкай как вид спорта является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой (1923-1994). Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

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

Смысловая нагрузка на цвета поясов в Киокусинкай следующая:

- Белый цвет — обозначает чистоту, неопытность, символизирует стремление учиться и познавать новое (Новичок).
- Оранжевый пояс — цвет солнца при восходе (10 и 9 кю).
- Голубой пояс — цвет неба при восходе солнца (8 и 7 кю).
- Жёлтый пояс — взошедшее Солнце, уровень утверждения, (6 и 5 кю).
- Зелёный пояс — распускающийся цвет, уровень зрелости (4 и 3 кю).
- Коричневый пояс — зрелость, практический, творческий уровень (2 и 1 кю).
- Чёрный — полнота, мудрость (Даны).

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

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

**Кихон** – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме.

Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

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

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

**Кумитэ** – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев сменяющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

**Тамэсивари** – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так

как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-двоймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов. Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др.

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

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

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

(приложение № 1 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4, 5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

(приложение № 2 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, соревновательные, теоретические;
- учебно-тренировочные мероприятия:

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

(приложение № 2 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

- спортивные соревнования:

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	
Для спортивной дисциплины "ката"					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "весовая категория"					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

(приложение № 4 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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 такие виды подготовки как: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
	Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп				
Общая физическая подготовка	86	54	74	80	100
Специальная физическая подготовка	72	120	174	204	200
Участие в спортивных соревнованиях	6	26	40	52	58
Техническая подготовка	130	178	262	306	358
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	22	44	58	58
Инструкторская и судейская практика	6	8	12	14	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	18	14	34
<b>Итого часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>Итого часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

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

№	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки
---	-----------------	------------------------------------



п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "ката"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18
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
Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

#### 7. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	сроки
---	--------------------	-------------	-------

п/п			проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года

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

		образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. План антидопинговых мероприятий:

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видео уроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование обучающихся о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Ознакомление порядком проведения допинг-контроля	Лекции, видео уроки	T(CC), CCM	Март-апрель

Повышение осведомлённости обучающихся об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Т(СС), ССМ	Апрель-май
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	Все этапы	Постоянно

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося. Для обучающихся групп Т(СС), ССМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех обучающихся в группах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий «Судья по спорту» и «инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Годы обучения	Знания и умения обучающихся
Тренировочный этап	
До двух лет	<p>Овладение терминологией киокусинкай, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений. Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера на занятиях.</p> <p>Ведение дневника спортсмена. Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение составлять конспект отдельных частей тренировочного занятия.</p>

	<p>Проведение вместе с тренером разминки в группе, разучивание отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение основных правил соревнований. Изучение обязанностей и действий судей. Овладение основными навыками судейства. Ведение судейской документации.</p>
Свыше двух лет	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники. Изучение правил соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Первый год	Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить их по заданию тренера. Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами. Совершенствование навыков судейства, выполнение обязанностей секретаря, судьи на внутришкольных соревнованиях.
Второй год	Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. Умение самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части. Выполнение обязанностей секретаря, судьи на районных соревнованиях.
Третий и последующие годы	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером годичный план индивидуальной подготовки. Регулярное привлечение к судейству районных соревнований. Выполнение требований по присвоению званий «Судья по спорту», «Инструктор по спорту».
Этап спортивного мастерства	
Весь этап	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Разработка вместе с тренером годового и индивидуального плана. Судейство районных соревнований.

Учет информирования спортсменов об антидопинговых правилах ведётся в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося. Для обучающихся групп Т(СС), ССМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г.

№ 1144н и предусматривает:

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачбно-физкультурного диспансера по договору.

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

### **1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности**

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### **2) Медико-биологические средства восстановления**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,

- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### **3) Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

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

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств



Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных также на тестирование и контроль.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимые для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по виду 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.

В течение года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проводится в середине года (май-июнь) с целью отслеживания уровня подготовленности обучающихся и контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса. Итоговая аттестация проводится по итогам учебно-тренировочного процесса для перевода обучающихся на следующий год спортивной подготовки – (ноябрь-декабрь). Для проведения промежуточной (итоговой) аттестации по спортивной подготовке приказом директора утверждается комиссия, в которую входит тренер-преподаватель по виду спорта, инструктор-методист, представители администрации спортивной школы.

Промежуточная (итоговая) аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Обучающимся, которые не выполнили предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом учреждения. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторить спортивную подготовку.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «киокусинкай» и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

(приложение № 6 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее -	7
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

(приложение № 7 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

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

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

(приложение № 8 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КИОККУСИНКАЙ»**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

##### **14.1. Особенности тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**

Основные методы тренировки на этапе начальной подготовки – игровой и повторно-равномерный.

Этап должен служить физическому и координационному развитию, повышению дисциплинированности и укреплению характера, формированию у детей интереса к кюкусинкай и физическим упражнениям. Тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности учеников к дальнейшим занятиям избранным видом спортом.

Физическими качествами, оптимально тренируемыми на курсе белого пояса (возраст от 7 до 8 лет) являются гибкость, координация и равновесие, на курсе оранжевого пояса (возраст от 8 до 9 лет) – гибкость, координация, равновесие и аэробная выносливость при выполнении циклических упражнений умеренной мощности. Таким

образом, ориентация на развитие этих качеств по преимуществу определяет содержание тренировочного процесса этапа начальной подготовки.

Первый год обучения является втягивающим и выполняет функцию приучения детей к регулярным занятиям физической культурой. На курсе белого пояса ставится задача ознакомления детей с основами базовой техники и ее ключевыми элементами – ударами, блоками, низкими стойками.

На первой стадии проводится первоначальное разучивание и посильное выполнение.

На второй стадии выполняется проработка техники с установкой на понимание ее биомеханических основ и смысла движений с точки зрения боевого применения.

На третьей стадии производится закрепление двигательных навыков и их совершенствование.

На всех стадиях предъявляются необходимые требования к качеству движений, своевременно исправляются ошибки.

На курсе оранжевого пояса требования к качеству выполнения техники и стоек повышаются, так как именно в этот период закладываются основы культуры движений и координационная база каратэ. Ученики должны много работать в низких стойках, хорошо изучить технику ударов и блоков, освоить задания типа «атака/защита/контратака», знать и правильно выполнять простые ката.

При изучении боевой стойки следует обратить особое внимание на расслабление плечевого пояса и формирование «взрывного» акцента в ударах. Осваиваются комбинации атакующей техники для спарринга и защиты от основных ударов.

Развитие динамической силы осуществляется за счет выполнения упражнений с собственным весом и борцовских упражнений. Задания с большими нагрузками и статическими напряжениями следует назначать в ограниченном объеме. Специально заниматься развитием скоростной выносливости, особенно в интенсивных режимах, в этом возрасте не следует.

Большое внимание должно уделяться общефизической подготовке. Широко используется спортивный инвентарь и оборудование (скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.). Разносторонняя физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому необходимо использовать элементы акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет укрепить опорно-мышечный аппарат и подготовить его к последующим специфическим нагрузкам, характерным для контактного спарринга. С другой стороны, за счет усвоения большого количества двигательных умений и навыков, в дальнейшем облегчается овладение более сложными в координационном отношении техниками каратэ и комбинациями этих техник.

Ценным подспорьем для развития координационных способностей у детей служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. В тренировочный процесс дополнительно вводятся упражнения для развития более сложной координации движений, например, упражнения на совмещение балансирования и вращения.

Для развития скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить



подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам или на уменьшенной площадке. Возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых упражнениях и играх.

Постоянно выполняются упражнения на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса. Должна быть поставлена и решена задача достижения продольного и поперечного шпагата.

Со второго года обучения необходимо начать воспитание аэробных способностей детей. Для этого назначаются кроссы на 1000-1500 метров в среднем темпе. Достигнутая аэробная выносливость позволяет на последующих этапах продуктивно работать над воспитанием анаэробных способностей, необходимых для свободного спарринга.

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

В том случае, если в действующую группу направляется новичок, тренеру следует провести с ним беседу и определить, насколько серьезна мотивация ребенка и готов ли он приложить определенные усилия, чтобы догнать группу. Также необходимо провести тестирование его физических способностей. Если мотивы сочтены убедительными, а тестирование дало хорошие результаты, ребенка надо принять в группу, но над ним следует организовать шефство со стороны наиболее ответственных и хорошо подготовленных занимающихся. Тренер должен уделять новичку повышенное внимание, пока тот не догонит группу. По возможности рекомендуется организовать индивидуальные дополнительные тренировки.

#### **14.2. Особенности тренировочного процесса на тренировочном этапе**

Возраст обучающихся 10-12 лет.

Оптимально тренируемыми качествами являются быстрота, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности. Продолжается развитие аэробных способностей. Дистанцию кроссов следует постепенно увеличивать до 2-3 км, бег выполнять не только в среднем, но и в переменном темпе.

Также необходимо постепенно начинать работу по развитию анаэробных способностей, однако это следует делать в умеренных объемах, планируя нагрузки в смешанной аэробно-анаэробной зоне мощности.

Техническая тренировка заключается в дальнейшем изучении техники и тактики свободного спарринга. Существенно возрастает объем парной работы и работы на снарядах (лапы, макивары, мешки). Параллельно изучается базовая техника и ката, в том числе различные способы перемещения в низких стойках вперед и назад с выполнением техник рук и ног, а также их комбинаций. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей, в том числе с небольшими отягощениями. Для развития абсолютной и динамической силы кроме упражнений с собственным весом выполняются силовые упражнения с преодолением сопротивления партнера, борцовские упражнения. Максимальные нагрузки должны быть сведены до минимума.

Продолжается работа по укреплению опорно-мышечного аппарата. Для этого выполняются локальные статические упражнения и набивание тела.

Большое внимание уделяется упражнениям для развития вестибулярного аппарата. По-прежнему значительная часть тренировочного времени затрачивается на выполнение упражнений акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Общефизическая подготовка на данном этапе подготовки должна облегчить спортсменам выполнение техники каратэ, специально-подготовительных упражнений, а также кондиционных требований при сдаче экзаменов на кю.

Большое внимание в группах тренировочного этапа начальной специализации следует уделить упражнениям на растяжку. Это связано с требованиями, предъявляемыми на квалификационных экзаменах.

Основные методы тренировки на этапе – повторно-равномерный, повторно-переменный, игровой, соревновательный. Этап нацелен на формирование у спортсменов специальных физических качеств и психологических характеристик, необходимых каратистам. Закладывается прочная база двигательной и волевой подготовки для последующей работы. В ходе обучения выявляется дальнейшая предпочтительная специализация занимающихся в кумитэ или ката; на основании наблюдений возможен перевод спортсменов из спортивных групп кумитэ в спортивные группы ката и наоборот, а также перевод занимающихся, не проявивших необходимых спортивных качеств, в группы массовой подготовки.

Успешному решению задач этапа должна служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным спортсменам, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма занимающегося.

Психологическая подготовка на тренировочном этапе начальной специализации носит позитивную направленность и имеет своей целью не только выработку «спортивного» характера, но и закрепление у детей интереса и любви к физическим упражнениям, воспитание трудолюбия и целеустремленности, веры в свои возможности, умения сконцентрироваться на выполняемом упражнении. Очень важно хвалить детей даже за небольшие успехи и поддерживать в случае неудач. Устно поощрять надо не только за хорошо выполненное задание или победу в соревновательном упражнении, но и за дисциплинированность, внимательность, настойчивость, аккуратность, честность. Недопустимы грубые замечания, унижающие человеческое достоинство.

Нельзя отождествлять плохой поступок ребенка и его самого. Психологическая подготовка в первые два года обучения на тренировочном этапе направлена на перестройку сознания при проведении тренировочных спаррингов, при выполнении удлиненных серий техники, общефизических и специальных физических упражнений, когда требуется продолжать работу в условиях нарастающей усталости, не зная, сколько еще продлится упражнение.

#### **14.3. Особенности тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства**

Главным отличием этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов спортивной подготовки является систематическое выступление спортсменов на соревнованиях, в том числе на соревнованиях высокого уровня. Систематическое выступление спортсменов на

соревнованиях приводит, с одной стороны, к существенному уменьшению подготовительного периода (особенно его общеподготовительного этапа), с другой стороны, к значительному увеличению тренировочного времени, отводимого на предсоревновательную подготовку и моделирование, а также на выполнение упражнений для тренировки психики. В связи с этим тренер должен тщательно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки, принимая во внимание период полового созревания занимающихся. Очень важно уберечь спортсменов от травм, так как в силовом контактном единоборстве серьезная травма с большой долей вероятности может привести к свертыванию спортивной карьеры воспитанника.

Тренировочный процесс на этапе ССМ является частью единого многолетнего педагогического процесса тренировки спортсменов и, следовательно, должен основываться на принципе преемственности с предыдущими годами по применяемым средствам и методам подготовки.

### **15. Учебно-тематический план:**

**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (8-10 лет), 6 часов в неделю**

Базовая техника 9 кю. (январь-сентябрь)

Основы занятий.

Разучивание техники на 9 кю.

- Выходы в базовые стойки.
- Освоение прямых ударов руками (3 уровня) на месте и в передвижении в базовых стойках.
- Освоение прямых ударов ногами.
- Базовые блоки в позиции сейкен.
- Умение выполнять простейшие ката (тайкеоку).
- Изучение ОФП, СФП.

#### **Теория занятия**

##### **Общие понятия о киокусинкай.**

Киокусинкай как традиционно восточный воинский Путь, как боевой комплекс специального назначения, вид самозащиты и средства выживания. Каратэ-киокусинкай как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Историческая справка о традиционных стилях каратэ. Спортивные модификации современных стилей каратэ. Контактное и бесконтактное каратэ.

Каратэ-киокусинкай – базовый контактный стиль каратэ.

Значение термина Киокусинкай. Объяснение графических символов «Киокусинкай», «Канку», «Поднимающаяся волна» (IFK). Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай (этикет). Ритуал Додзё. Правила ношения и складывания кимоно, завязывания пояса. Система квалификационных экзаменов и градация поясов, кю, даны.

Каратэ-киокусинкай как боевое искусство и как вид спорта. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

##### **Основы техники и тактики каратэ.**

Понятие о технике Каратэ-киокусинкай. Основные положения каратиста: стойка ожидания и готовности, низкие стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и ногами, блоки руками и ногами, защита перемещением, защиты движением

корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

#### **Врачебный контроль, самоконтроль.**

Значение и содержания врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

#### **Моральная и специальная психическая подготовка**

Моральный облик занимающегося Каратэ-киокусинкай. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена.

#### **Терминология.**

**Счет:** ити, ни, сан, си (ён), го, року, сити, хати, ку, дзю (1..10).

**Команды:** хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, татэ, йой, ясумэ, маваттэ, хантей, наорэ, мугорэй, кэрри-но йой, киай, гяку, сото, ути, аго.

**Поклоны:** сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, аригато годзаймасита.

**Уровни:** дзёдан, тюдан, гедан.

#### **Техническая подготовка (практика) Базовая техника программы на 9 кю.**

Стойки	Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати		
Удары руками	Сэйкен аго-ути, Сэйкен гяку-цуки		
Блоки	Сэйкен тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан сото-укэ		
Удары ногами	Тюдан маэ-гери		
Ката	Тайкёку сонно ни. Кихон-ката на 9 кю.		
Самбон кумитэ	Атака- сэйкен ой-цуки дзёдан + сэйкен ой-цуки тюдан + сэйкен ой-цуки гедан, Защита и контратака – сэйкен дзёдан- укэ + сэйкен тюдан сото-укэ + сэйкен маэ гедан-барай.		
Рэнраку	Сэйкен гяку-цуки тюдан или дзёдан (проникающий) + маэ-гери тюдан тюсоку.		
Упражнения	15 отжиманий	25 пресс	

#### **Тактическая подготовка**

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

**Атакующая тактика** – за счет соответствующего психологического настрой и выносливости выполняются непрерывные атаки противника в течении заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки – непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим тактику сдерживания, которая заключается в том, чтобы, используя «важную» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. В бою с агрессивным противником требуется большая выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не

быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «провалился», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

При работе в парах следует применять защитное снаряжение: щитки на ноги, наколенники, налокотники, перчатки, шлемы.

#### **Учебно-тематический план занятий**

**для групп начальной подготовки 2,3-го года обучения (11-12 лет), 8 часов в неделю**

Базовая техника 8, 7 кю

#### **Основы занятий.**

Разучивание техники на 8, 7 кю.

- Освоение ударов руками (шито, тэтсуй).
- Умение наносить удары ногами в верхний уровень (дзёдан).
- Освоение двойных блоков и круговых блоков в позиции шуто.
- Освоение простейших комбинаций (рэнраку).
- Изучение набива конечностей и корпуса.
- Отработка спарринга в легкий контакт.
- Закрепление ОФП, СФП.

#### **Теоретическая подготовка**

**Правила соревнований. Виды соревнований.** Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: внутриклубные, городские, республиканские (областные), зональные, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

#### **Тактики каратэ Киокусинкай. Атака и контратака.**

Длинная, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитой дистанции на ударную, выход из атаки. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, собственного физического состояния. Способы маневрирования.

#### **Краткие сведения об анатомии человека и физиологии.**

Кости, скелет, суставы, сухожилия, хрящи, связки – «каркас» человеческого тела. Мышцы человека, основные мышечные группы. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, моче-половая система и их роль в жизнедеятельности организма. Обменные процессы.

### **Профилактика простудных заболеваний.**

Личная гигиена, закаливание, занятия физической культурой и спортом, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры.

**Просмотр видеоматериалов.** Просмотр видеозаписей соревнований по киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

### **Терминология.**

**Поклоны:** чинден-ни рэй, додзё-ни рэй, сихан-ни рэй, ханси-ни рэй.

**Дыхание:** ибуки санкай.

**Направления:** ороси, маваси.

**Общие термины.** Якусоку, дзию кумитэ.

### **Техническая подготовка (практика)**

#### **1. Базовая техника программы на 8 кю.**

Стойки	Киба-дати ( 90 <sup>0</sup> , 45 <sup>0</sup> ). Перемещение и повороты			
Удары руками	Татэ-цуки ( 3 уровня ), Сита-цуки, Дзюн-цуки (3 уровня)			
Блоки	Сэйкен моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкен тюдан ути-укэ / гедан-барай			
Удары ногами	Дзёдае маэ-гери тюсоку			
кумитэ	не более 6 боев по 2 мин.			
Рэнраку	1. тюдан маэ-гери + сэйкен гяку-цуки тюдан ( с реверсом ). 2. тюдан сото-укэ + сэйкен маэ гедан-барай + сэйкен гяку-цуки тюдан ( с реверсом ).			
Ката	Тайкёку сонно сан. Кихон-ката на 8 кю			
Упражнения	20 отжиманий (сэйкен)	10 отжиманий на 5 пальцах	30 пресс	10 приседаний

#### **2. Базовая техника программы на 7 кю.**

Стойки	Нэкоаши-дати. Перемещение и повороты.			
Удары руками	Тэтцуи ороси гаммен-ути, Тэтцуи комэками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути ( 3 уровня ), Тэтцуи ёко-ути ( 3 уровня ).			
Блоки	Сэйкен маваси гедан-барай, Сюто маваси-укэ ( в кокуцу-дати ).			
Удары ногами	Тюсоку маэ кэаге, тэйсоку маваси сото-кэаге, хайсоку маваси ути-кэаге, сокуто ёко-кэаге.			
кумитэ	не более 8 боев по 2 мин.			
Рэнраку	1. тюдан маэ-гери + сэйкен гяку-цуки тюдан ( с реверсом ). 2. тюдан сото-укэ + сэйкен маэ гедан-барай + сэйкен гяку-цуки тюдан ( с реверсом ).			
Ката	Пинан сонно ити. Кихон-ката на 7 кю			
Упражнения	25 отжиманий (сэйкен)	15 отжиманий на 5 пальцах	35 пресс	20 приседаний

### **Тактическая подготовка (1-е полугодие)**

Финты, маскируя настоящую атаку.

Вызов противника на неподготовленную атаку (провоцирование, «раздразнивание»).

Маневренные действия, защиты уходом в стороны и назад.

Смена уровня на завершающем ударе атакующей серии.

Работа по поставленной ноге в момент ее опускания на землю противником после выполнения удара этой ногой.

Постоянное занятие пространства между собой и противником, прессинг.

### **Тактическая подготовка (2-е полугодие)**

«Забрасывание» ударами: нанесение частых ударов, не давая противнику возможность атаковать, принуждая все время защищаться.

Контратакующая тактика с использованием ответных ударов: сначала выполняется защита от удара противника, затем проводится собственная контратака.

Перехват инициативы, превращение контратаки в собственную развитую атаку, «подхватывание».

Нанесение ударов при отступлении.

Удержание центра татами.

Оттеснение противника за край татами.

Ограничение («подрезание») перемещений противника, «запирание» противника в угол татами. Собственные действия при попытках противника оттеснить за край или в угол татами.

Повторные атаки на челночных перемещениях.

## **Учебно – тематический план занятий для групп учебно-тренировочного этапа**

**1,2-го года (12-13 лет), 12 часов в неделю**

Базовая техника 6, 5 кю

### **Основы занятий.**

Разучивание техники на 6, 5 кю.

- Освоение ударов руками уракен и шотэй.
- Круговые удары ногами на средний уровень (маваши).
- Боковые удары ногами (ёко).
- Прямые удары ногами назад с разворота (уширо).
- Освоение и закрепление 8 комбинаций (рэнраку).
- Изучение пинан – ката.
- Закрепление набива конечностей и корпуса.
- Изучение спарринга в полужесткий и жесткий контакт.
- Закрепление ОФП, СФП.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Правила соревнований по ката.**

Виды соревнований и состав участников. Категория участников в зависимости от квалификации. Перечень ката, исполняемых по категориям участников. Индивидуальное и групповое исполнение ката. Ката по выбору и обязательное ката. Три круга соревнований. Жеребьевка. Порядок (ритуал) выступления. Судейство соревнований. Критерии оценки выступления, подсчет очков, штрафные очки. Критерии дисквалификации участника (команды). Терминология, применяемая судьями. Объявление победителей и призеров.

#### **Учебные виды спарринга.**

Салочки, гошон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

### **Система присвоения спортивных разрядов.**

Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

### **Дистанционная тактика. Темповая тактика.**

Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитой дистанции на ударную, выход из атаки. Предпочтительная техника для работы на различной дистанции. Способы маневрирования на различных дистанциях. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, от собственного физического состояния. Варианты темповой структуры боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, «рваный» темп, концовка боя. Варьирование темпом боя в зависимости от состояния противника и собственной кондиции.

**Питание спортсмена-каратиста.** Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергозатратах при физических нагрузках и восстановлении энергозатрат. Значение белков, жиров, углеводов, витамины, минеральные соли, микроэлементы в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

### **Наиболее распространенные травмы и методы их предупреждения.**

Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи, переломы пальцев руки, ноги, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение носа. Причины травм: невнимательность к защите, утомление, несоблюдение техники безопасности на тренировках, низкая технико-тактическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц берцовой кости голени, недостаточный объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата, малый стаж занятий, низкая стилевая и спортивная квалификация (кю, разряд).

### **Терминология.**

**Стойки:** цуруаси-дати, мороаси-дати.

**Удары:** уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэ, мэ-цуки, кансэцу, сётэй, хидзи, атэ.

**Блоки:** дзюдзи.

**Направления:** саю.

### **Техническая подготовка (практика)**

#### **1. Базовая техника программы на 6 кю.**

Стойки	Цуруаси-дати.
Удары руками	Уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзо-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ ( мэ-цуки ), ёнхон-нукитэ ( дзёдан, тюдан ).
Блоки	Сэйкен дзюдзи-укэ ( дзёдан, тюдан ).



Удары ногами	Гедан маваси-гери (хайсоку, тюсоку), кансэцу-гери (сокуто), тюдан ёко-гери (сокуто).
кумитэ	10 боев по 2 мин.
Рэнраку	1. тюдан маэ-гери + сэйкен гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. тюдан сото-укэ + сэйкен маэ гедан-барай + сэйкен гяку-цуки тюдан (с реверсом).
Ката	Тайкёку сонно сан. Кихон-ката на 6 кю
Упражнения	30 отжиманий (сэйкен), 10 отжиманий на 4 пальцах, 40 пресс, 30 приседаний.

## 2. Базовая техника программы на 5 кю.

Стойки	Мороаси-дати. Перемещение и повороты.			
Удары руками	Сётэй-ути (3 уровня), дзёдан хидзи-атэ..			
Блоки	Сётэй-укэ (3 уровня).			
Удары ногами	Тюсоку маваси-гери (хайсоку, тюсоку), усиро-гери (тюдан или гедан) – 3 метода.			
кумитэ	не более 12 боев по 2 мин.			
Рэнраку	1. тюдан усиро-гери (2 метод) + сэйкен гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. маэ-гери тюдан тюсоку + ёко-гери тюдан + усиро-гери тюдан + сэйкен гяку-цуки тюдан (с реверсом).			
Ката	Пинан сонно ити. Кихон-ката на 5 кю			
Упражнения	35 отжиманий (сэйкен)	15 отжиманий на 4 пальцах	45 пресс	40 приседаний

### Тактическая подготовка (1-е полугодие)

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника. Ведение боя против контратакующего противника.

Тактика «прилипания»: навязывания ближнего боя с подавляющими накладками и теснением.

Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки.

Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»).

Ведение боя с пробитым бедром.

Разнос опоры (удары по ногам) изнутри.

### Тактическая подготовка (2-е полугодие)

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника.

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки).

Направление взгляда в один уровень, а удар в другой.

Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра).

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Концовка боя (последние 30 секунд).

Построение атаки по схеме: спурт руками и завершающий удар ногой.

**Учебно – тематический план занятий**  
**для групп учебно - тренировочного этапа 3 года (13-14 лет), 14 часов в неделю**  
Базовая техника 4, 3 кю

**Основы занятий.**

Разучивание техники на 4, 3 кю.

- Блоки и удары руками в позиции шуто
- Удары локтями (хиджи)
- Удары ногами: круговые, боковые, назад (уровень дзедан)
- Закрепление техники 4-3 кю
- Изучение и закрепление дыхательных упражнений (санчин)
- Закрепление спарринга в жесткий контакт
- Умение выполнять спарринги по заданию
- Закрепление СФП и изучение ТТМ.

**Теоретическая подготовка**

**Разминка, ее разновидности и их применение.**

Значение разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разминка перед занятием по изучению кихона и ката. Разминка перед занятием по спарринговой подготовке. Разминка перед занятиями по атлетической подготовке. Разминка перед занятием дома. Стандартная разминка для рук и ног по ИФК.

**Органы тела и системы человеческого организма. Влияния занятий сортом на организм.** Строение, назначение и работа важнейших внутренних органов человека: сердце, легких, печени, пищеварительного тракта, почек, желез. Нервная, пищеварительная, сердечно-сосудистая, дыхательная, костно-мышечная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Изменение функциональных характеристик внутренних органов в результате активных занятий спортом. Развитие и улучшение работы систем организма при занятиях спортом.

**Первая медицинская помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания.** Приемы первой помощи и реанимации в соответствии с медицинскими рекомендациями.

**Общая физическая подготовка и ее составляющие.**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии спортсмена. Общая характеристика основных физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятия об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовке, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

**Моральная и психологическая подготовка.**

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в сфере спорта. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания. Бусидо – историческая основа духовно-нравственного воспитания в каратэ. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена, их общая характеристика. Преодоление трудностей – основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

### **Гибкость и методы ее развития.**

Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости: метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль массажа и разогревания мышц при развитии гибкости.

### **Обманные действия в бою.**

Необходимость обманных действий для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направление взгляда, комбинации со сменой уровня атаки на завершающем ударе, ложные раскрытия собственной защиты.

### **Терминология.**

**Стойки:** хайсоку-дати, хэйко-дати, какэ-дати.

**Удары:** сакоцу, ути-коми, какато.

**Ката:** сантин-но ката.

**Направления:** агэ.

### **Техническая подготовка (практика)**

#### **Базовая техника программы на 4 кю.**

Стойки	Хайсоку-дати, хэйко-дати.
Удары руками	Сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто ути-коми, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.
Блоки	Сюто дзедан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гедан-барай, сюто маэ маваси-укэ (в сантин-дати).
Удары ногами	Дзёдан ёко-гери, дзёдан маваси-гери (тюсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гери.
кумитэ	15 боев по 2 мин.
Ката	Сантин-но ката (с ибуки). Кихон-ката на 4 кю
Упражнения	40 отжиманий (сэйкен), 10 отжиманий на 3 пальцах, 50 пресс, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии..

#### **Базовая техника программы на 3 кю.**

Стойки	Какэ-дати. Перемещение и повороты.
Удары руками	Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.
Блоки	Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гедан).
Удары ногами	Маэ какато-гери (3 уровня), аго-гери. Тюсоку маваси-гери (хайсоку, тюсоку), усиро-гери (тюдан или гедан) – 3 метода.
Кумитэ	не более 20 боев по 2 мин.
Ката	Пинан сонно ён, сантин-но ката (с киай), Кихон-ката на 3 кю
Упражнения	45 отжиманий (сэйкен), 15 отжиманий на 3 пальцах, 70 пресс, 60 приседаний, 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

### **Тактическая подготовка (1-е полугодие)**

Дистанционная тактика: навязывание неудобной дистанции в зависимости от роста и технического арсенала противника.

Использование выгодных моментов для атаки. «Подхватывание» противника на атакующую серию: при остановке или замешательстве, при потрясении после пропущенного сильного удара, при потере равновесия. «Подхватывание» при отступлении противника (догоняющая атака).

Выход из атаки разрывом дистанции с шагом (отскоком) назад. Выход из атаки входом в клинч с последующим разрывом дистанции.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем при выходе на татами. Подавление противника в ходе боя выходами в боевую стойку с «киай». Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение спуртовых (панических) атак с боевыми криками в критические моменты боя. Отработка внешнего эффекта психической атаки перед зеркалом и с ассистирующими спарринг-партнерами.

### **Тактическая подготовка (2-е полугодие)**

Умение слышать и выполнять команды тренера (секунданта) по изменению тактического рисунка в ходе боя.

Выход из атаки резкими смещениями вправо, влево.

Темповая тактика: навязывание неудобного темпа боя в зависимости от тренированности и темперамента противника.

Искусственное «проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку.

Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

### **Учебно – тематический план занятий**

**для групп учебно - тренировочного этапа 4 -го года обучения (14-15 лет),**

14 часов в неделю

Базовая техника 2 кю

#### **Основы занятий.**

Разучивание техники на 2 кю.

- Изучение и закрепление сложно - координированной техники кихона
- Знание всех учебных комбинаций (рэнраку)
- Отличное выполнение любого ката или пинана из предыдущих кю
- Изучение и закрепление усложненных с сложных ката
- Умение тактически грамотно строить спарринг в свободном выполнении на занятиях и на соревнованиях
- Умение постоянно поддерживать физическую форму и стабильность результатов
- Совершенствование ОФП, СФП, ТТМ.

#### **Теоретическая подготовка**

**Отказ от вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте.** Вред курения, употребления спиртных напитков, наркомании для здоровья, их разрушающее действие на органы тела и функционирование систем организма. Хронические болезни патологические процессы, возникающие в организме человека в результате табакокурения, употребления спиртных напитков, наркомании.

**Первая медицинская помощь. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.** Обеззараживание ран. Первая помощь при рассечении кожи лица, травмах носа, челюстей, глаза, ушей, костей черепа, шейных отделов позвоночника. Накладывание жгутов при артериальном и венозном кровотечении. Применение кровоостанавливающих средств. Признаки клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца: в одиночку, вдвоем.

**Сила и формы ее проявления. Методы развития силы.**

Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей: увеличение поперечного сечения мышц, синергия большего числа волокон мышц, улучшение межмышечной координации, снижение напряжения в мышцах антагонистах. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод работы «до отказа», «ударный» метод, метод развития динамичной силы, изометрический метод, методы развития силовой выносливости.

**Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты.**

Формы проявления быстроты: быстрота двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения. Методы развития быстроты: повторный, расчлененный (аналитический), сенсорный, методы совершенствования реакции выбора и реакции на движущийся объект, тренировка в облегченных условиях, методы развития скоростной выносливости.

**Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости.**

Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, метод развития статической выносливости, соревновательный метод.

**Тактика поединков с различными типами противников.**

Тактика ведения спортивного поединка (кумитэ): с непрерывно атакующим (прессингующим) противником; с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции; с противником, навязывающим ближний бой (преимущественно руками); с противником, работающим на контратаках, с противником, работающим в основном одиночными ударами; с противником, работающим в комбинационном стиле длинными сериями; с высокоманевренным противником; с противником, имеющим нокаутирующий удар; с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия; с высоким противником; с низким противником; с более легким противником; с более тяжелым противником; с левой. Тактика ведения уличного боя: с борцом; с боксером; с каратистом; с плохо подготовленным противником; с опытным хулиганом-драчуном, ведущим «бой без правил»; с группой нападающих.

**Средства восстановления в спорте.**

Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т.п. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика. Медико-биологические средства восстановления: рациональное

питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т.д.

**Терминология.**

**Удары:** хиракэн, хайсю, тоби, нидан.

**Блоки:** кокэн.

**Ката:** гэкисай-дай.

**Техническая подготовка (практика)**

**Базовая техника программы на 2 кю.**

Удары руками	Хиракен-цуки (дзёдан, тюдан), хиракен ороси-ути, хиракен маваси-ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), агэ дзёдан-цуки.
Блоки	Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гедан ).
Удары ногами	Тоби нидан-гери, тоби маэ-гери – 3 метода.
кумитэ	25 боев по 2 мин.
Ката	Пинан сонно го, гэкисай-дай. Кихон-ката на 2 кю
рэнраку	С отшагом назад сэйкен маэ гедан-барай + с подшагом вперед сэйкен аго-ути + с подшагом вперед сэйкен гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гери тюдан + маваси-гери дзёдан + усиро-гери тюдан + сэйкен маэ гедан-барай + сэйкен гяку-цуки тюдан ( с реверсом ).
Упражнения	50отжиманий (сэйкен), 10 отжиманий на 2пальцах, 100 пресс, 70 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии..

**Тактическая подготовка**

Совершенствование «коронных» ударов, разработка тактических вариантов их использования. Разработка «коронных» комбинаций.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Тренировочный и спортивный практикум в ведении поединка с различными типами противника (см. теоретическую подготовку).

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактики к соревнованиям. Анализ выступления на соревнованиях. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

**Учебно – тематический план занятий**

**для групп учебно - тренировочного этапа 5-го года обучения (15-18 лет),**

14 часов в неделю

Базовая техника 1 кю

**Основы занятий.**

Разучивание техники на 1 кю.

- Изучение и закрепление сложно - координированной техники кихона
- Знание всех учебных комбинаций (рэнраку)
- Отличное выполнение любого ката или пинана из предыдущих кю
- Изучение и закрепление усложненных с сложных ката
- Умение тактически грамотно строить спарринг в свободном выполнении на занятиях и на соревнованиях
- Умение постоянно поддерживать физическую форму и стабильность результатов.

- Совершенствование ОФП, СФП, ТТМ.

### **Теоретическая подготовка**

#### **Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом.**

Структура боя: разведка, основная часть (маневрирование, атака, защита, контратака), концовка (увеличение темпа, прессинг). Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов (на предыдущих турнирах, по видеозаписям), наблюдение за конкурентами на турнире, оперативное обсуждение плана боя с каждым участником, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

#### **Методы изучения техники.**

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

#### **Питание спортсмена.**

Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течении дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена.

**Система присвоения спортивных разрядов в каратэ Кёкусинкай в категории взрослых.** Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Сроки подачи заявки на присвоение разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

**Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса.** Основа многолетней тренировки – последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Задачи подготовительного, соревновательного, переходного периодов подготовки. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

#### **Тамэсивари и способы его выполнения.**

Телесный, технический и духовный аспекты тамэсивари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы закаливания ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

**Эстетическое и интеллектуальная подготовка спортсмена-каратиста.**  
 Знакомство с культурой и историей Японии. История самурайства, эстетические идеалы самураев. Изучение специальной литературы по каратэ и боевым искусствам. Знакомство со смежными видами единоборств и воинских искусств. Необходимость постоянного культурного и научного образования и самообразования для каратиста.

**Терминология.**

**Удары:** рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

**Блоки:** какэ, хайто.

**Ката:** янцу, цуки-но ката.

**Техническая подготовка (практика)**  
**Базовая техника программы на 1 кю.**

Удары руками	Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-иппонкен (дзёдан, тюдан ), ояюби-иппонкен (дзёдан, тюдан).
Блоки	Какэ-укэ (дзёдан), тюдан хайто ути-укэ.
Удары ногами	Дзёдан ути хайсоку-гери, ороси ути какато-гери, ороси сото какато-гери, тоби ёко-гери.
кумитэ	30 боев по 2 мин.
Ката	Янцу, цуки-но ката. Кихон-ката на 1 кю
рэнраку	1. С подшагом вперед сэйкен ой-цуки + сэйкен гяку-цуки + сэйкен ой-цуки + сита-цуки. 2. Маваси-гери дзёдан передней ногой + сэйкен ой-цуки + сэйкен гяку-цуки + маваси-гери дзёдан задней ногой.
Упражнения	65 отжиманий (сэйкен), 15 отжиманий на 2пальцах, 120 пресс, 80 приседаний, 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

**Тактическая подготовка**

Работа по индивидуальным планам.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов, комбинаций, расширение арсенала технических вариантов их исполнения.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовленных действий.

Применение ложных действий.

Ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступлений на соревнованиях, учет ошибок и достижений. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

**Примерный план проведения тренировки.**

**Вводная часть.**

*Ходьба, ходьба с заданием:*

1. На носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.
2. Ходьба в полу-приседе, приседе (два варианта).



*Бег, бег с заданием:*

“Змейкой”, со сменой направления, приставными шагами, с поворотом кругом, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжки “лягушкой”, прыжки в приседе, бег подскоком, “крабом” (ногами, спиной, боком), в парах ходьба на ладонях.

*ОРУ на различные мышечные группы игровым способом:*

1. В нескольких колоннах.
2. В нескольких кругах.
3. В двух шеренгах лицом друг к другу.

#### **Основная часть.**

1. Упражнения для формирования правильной осанки, для мышц спины, груди, живота, корректирующие упражнения: “скамейка”, “Горка”, “змея”, “кораблик”, “колечко”, “лисичка”, “самолет”, “коробочка”, “велосипед”, “складка” и др.
2. Упражнения для развития и укрепления мышц стопы.

*Без опоры на стопу, сидя или лежа:*

- Оттянув стопу как можно более, сгибать и разгибать пальцы.
- Взяв стопу на себя сгибать и разгибать пальцы.
- В среднем положении стопы сгибать и разгибать пальцы с акцентом сначала на большой палец, а затем на мизинец, стремясь изогнуть стопу “пропеллером”.

*С опорой на стопу.*

- “Гусеница” вперед.
  - “Гусеница” назад.
3. Упражнения на дыхание. Нагорэ1, Нагорэ1, Ибуки Санчин, Ибуки Санкай.
  4. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, кувырок вперед, назад, через плечо, мост, борцовский мост, приемы самостраховки.
  5. Растяжки активные, упражнения для развития гибкости.
  6. Стойки фудо-дати, дзэнкуцу-дати, научить правильно формировать кулак, сэйкэн моротэ-цуки, ой-цуки.
  7. Подвижные игры и эстафеты. Наиболее эффективны в возрасте 7-8 лет подвижные игры и эстафеты содержанием которых являются упражнения, развивающие быстроту, общую выносливость, координационные способности.

#### **Заключительная часть.**

Пассивные упражнения на растягивание.

Упражнения на дыхание.

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

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

Спортивная подготовка вида спорта «киокусинкай» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе

годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся

отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

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

### 17. Материально-технические условия реализации Программы.

Для работы по настоящей программе необходимо наличие следующих помещений, оборудования и инвентаря:

- наличие спортивного зала для проведения учебно-тренировочных занятий, на основании кластерного договора с общеобразовательной организацией с правом пользования соответствующей материально-технической базой;
- наличие спортивных тренажеров;
- наличие раздевалок;
- спортивное оборудование: скакалки, лыжные эспандеры, боксерские мешки, макивары, лапы, утяжелители различной весовой массы, мячи, гантели, штанги, гири, секундомер, маты;
- спортивная форма: для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки), для занятий в зале (кимоно с поясом), защитные средства: на пах, руки, ноги, локти, колени, шлем
- вспомогательное оборудование: медицинская аптечка, аудио-, видео техника, медицинские или напольные весы, тонометр, оборудование для оснащения и хранения мест спортивного инвентаря и оборудования.
- оборудование для спортивных игр: комплекты для баскетбола, футбола, волейбола, настольного тенниса, бадминтона;
- учебно-методическая литература: учебники по теории и методики физического воспитания и спорта, сборники физических упражнений для детей (по ОФП, легкой атлетике, подвижным играм, атлетической гимнастике), таблицы с нормативами для тестирования кондиционных и координационных способностей, учебно-методические издания по каратэ-киокусинкай, правила соревнований, судейства, журналы и книги с изложением истории спорта и каратэ-киокусинкай.
- наглядные пособия: видеозаписи, плакаты, фотографии с изображением соревнований, спортсменов и других выдающихся деятелей спорта.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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	12
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

(приложение № 10 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

(приложение № 10 к ФССП «киокусинкай», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель" (код 27168), утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом "Тренер" (код 27164), утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н.

18.2. 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).

18.3. Непрерывность профессионального развития тренера-преподавателя подтверждается повышением своей квалификации не реже одного раза в четыре года.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### 19.1. Список литературных источников

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» от 15.11.2022 г. № 989.
- Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
- Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
- Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
- Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
- Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

### 19.2. Интернет ресурсы

- [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)
- [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)
- [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
- [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)
- [vk.com/pages?oid=-1581648&p](https://vk.com/pages?oid=-1581648&p). История «Киокусинкай»,
- [kyokushin.ks.ua](http://kyokushin.ks.ua)
- [ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай](http://ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай)
- [akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru)
- [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)
- [kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru)
- [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)