

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по различным видам спорта» Уссурийского городского округа Приморского края

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ УГО
В.В.Дербуш



20 25 г.

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

2025 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины:

Дисциплины вида спорта «киокусинкай» (номер – код - 1730001411Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 30 кг	173001 1811Н
весовая категория 35 кг	173002 1811Н
весовая категория 40 кг	173003 1811Н
весовая категория 40+ кг	173095 1811Д
весовая категория 45 кг	173004 1811Н
весовая категория 50 кг	173005 1811Н
весовая категория 55 кг	173006 1811С
весовая категория 55+ кг	173007 1811Н
весовая категория 60 кг	173008 1811Ф
весовая категория 60+ кг	173009 1811Н
весовая категория 65 кг	173010 1811Э
весовая категория 65+ кг	173011 1811Э
весовая категория 70 кг	173012 1811А
весовая категория 70+ кг	173013 1811Ю
весовая категория 75 кг	173014 1811Ю
весовая категория 75+ кг	173015 1811Ю
весовая категория 80 кг	173016 1811А
весовая категория 80+ кг	173017 1811А
весовая категория 90 кг	173018 1811М
весовая категория 90+ кг	173019 1811М
абсолютная категория	173087 1811Л
ката	173020 1811Я
ката - группа	173091 1811Я
тамэсивари	173021 1811Л

с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.08.2025 г. № 660 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 83597 от 22 сентября 2025 г.) (далее – ФССП).

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 максимально возможного для каждого обучающегося уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта плавание, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

Продолжительность этапа начальной подготовки для спортивной дисциплины «ката» и «весовая категория» составляет - 3 года, во всех дисциплинах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 года, этапа совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокусинкай», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов, имеющих медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у

поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1год обуч	2год обуч	3год обуч	1 год обуч	2 год обуч	3 год обуч	4 год обуч	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	20
Общее количества часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта «киокусинкай», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

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

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

Объем соревновательной деятельности

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	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	2

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

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

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

при соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: практическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, отражена в учебно-тренировочном плане, в соответствии с подготовкой обучающегося и календарем проведения соревновательной деятельности с

целью обеспечения эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается тренером-преподавателем, согласуется с инструктором-методистом и утверждается директором.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-30	20-25	10-15	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-22	18-24	20-27	20-25	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	4-10	6-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	34-41	36-43	38-43	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1-3	1-3	5-10	6-15	6-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-54	45-50	30-35	20-25	15-20

2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	22-28	24-29	26-28	28-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	5-10	6-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	20-25	22-27	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	15-25
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	3-6

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката», «ката группа»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							Этап совершенствования спортивного мастерства	
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Недельная нагрузка в часах											
6		6	8		10	12	14	16	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
2		2	2		3	3	3	3	3	4	
Наполняемость групп (чел)											
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки											
1.	Общая физическая подготовка	120	88	112	114	130	87	100		130	
2.	Специальная физическая подготовка	65	72	100	125	156	168	191		230	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	8	26	37	65	83		100	
4.	Техническая подготовка	115	132	166	200	250	310	340		414	
5.	Тактическая подготовка	2	2	4	12	11	24	27		28	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	12	11	20	25		27	
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	12	11	20	25		27	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	4	8	6	6	14	16		20	
9.	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	4	6	8	7	15	17		50	
10.	Тестирование и контроль	2	2	4	5	5	5	8		12	

Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «весовая категория», «тамэсивари»

№ п/п	Этапы и годы подготовки										
	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства
			Недельная нагрузка в часах								
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
			6	6	8	10	12	14	16	20	
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4		
Наполняемость групп (чел)											
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки											
1.	Общая физическая подготовка	157	142	190	177	190	175	200	200		
2.	Специальная физическая подготовка	75	75	95	135	165	200	225	295		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	8	26	35	55	65	75		
4.	Техническая подготовка	65	73	98	130	165	180	190	260		
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	11	15	30	40	52		
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	11	15	30	40	52		
7	Психологическая подготовка	2	2	4	11	15	30	40	52		
8.	Инструкторская и судейская практика	-	5	6	8	12	13	15	22		

9.	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	5	7	8	10	12	24
10	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	5	5	8
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	1040

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

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

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,	В течение года

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

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА

доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части учебно- тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также в иных мероприятиях воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у обучающихся установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Веселые старты «Честная игра»; 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»; 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год 1 раз в год 1-2 раза в год	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год 1 раз в год 1 раз в год 1-2 раза в год 1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы совершенствования спортивной мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год 1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagio.pal.net

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Обучающимся выполнившим необходимые требования присваивается квалификационная категория юный судья по спорту, инструктор.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта начинающими спортсменами	Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	

	Выполнение необходимых требований для присвоения инструктора	Подбор упражнений для совершенствования техники плавания Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения категории судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
Название мероприятия			
1.	Беседы и теоретические занятия на темы: для спортсменов учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования: • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений»		
2.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для обучающихся учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. Виды практической деятельности: • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.		

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

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта киокусинкай;

выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (спортивный зал, освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции

учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка;

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном и этапе спортивного

совершенствования, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется

широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

кислородные коктейли;

витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их

расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфотока и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и

отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получение общих знаний об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

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

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «киокусинкай» и включают:

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

по виду спорта «киокусинкай»						
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
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 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	7.21	7.45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			128	118	142	132
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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

спортивной специализации)				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

мастерства				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

IV. Рабочая программа по киокусинкай

14. Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающихся.

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

Этап начальной подготовки 1 года

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничить применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

При организации обучения киокусинкай детей 7-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных качеств обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в киокусинкай определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от обучающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

построения и перестроения на месте;

повороты на месте и в движении;

размыкание в строю;

ходьба обычным шагом;

ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;

сочетание ходьбы с различными движениями рук;

бег обычный;

бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;

прыжки вперед с места;

прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 градусов в воздухе.

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, в парах, гимнастической скамейкой.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Специальная физическая подготовка

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими все физические качества.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями.

Средства и методы

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): подтягивания различными хватами; отжимания на кулаках, на ладонях; отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов): наклоны стоя к выпрямленным ногам; полушпагат и шпагат; опускание в мост из стойки с помощью рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырок вперед через препятствие; переворот боком.

Упражнение на равновесие со зрительным и без зрительного контроля.

Техническая подготовка

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Обучающийся усваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений. Основа работы корпуса - правильная осанка, изгиб и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кофизы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Средства и методы

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (11 кю):

Стойки (тачиката): Естественные стойки (сидзэн-дачи); Хайсоку-дачи (стойка стопы вместе); Мусуби-дачи (стойка пятки вместе носки врозь); Хайко-дачи (стойка с параллельно стоящими ступнями); Сидзэн-дачи/футо-дачи (стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь); Ути-хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь).

Естественные и базовые стойки: статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Базовые стойки (кихон-дачи): Дзенкутцу-дачи («стойка с наклоном вперед»);

Другие стойки: Сото-хачиджи-дачи, Йой-дачи, Санчин-дачи, Кокутцу-дачи, Киба-дачи, Цуруаши-дачи.

Повороты на 90 и 180 градусов в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Техника поворотов (тэнсинхо): разворот на 180 градусов (дзэнтэн мавари-аси); разворот на 90 градусов (хантэн мавари-аси).

Прямолинейные перемещения: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Передвижения (идо):

Техника перемещений (унсокухо):

Техника прямолинейных перемещений (синтайхо) выставление вперед одной ногой без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ио-аси);

Удары:

одиночные прямые удары руками:

стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

стоя на месте выполнение удара локтем назад;

комбинация ударов руками:

выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

выполнение определенного удара попеременно разными руками;

Удары руками (тэ-дагэки-вадза):

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза) прямой тычковый удар передней стороной кулака на средней (верхней, нижней) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкен- дзуки);

Сэйкен – цуки все уровни;

Сэйкен – аго – учи;

Сэйкен – шита – цуки;

Сэйкен – каге – цуки;

Уракен – учи;

Шуто – учи;

Хиджи – учи.

удары коленом (маэ хидза-гэри):

стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами (аси- дагеки-вадза):

стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

Удары ногами:

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тёсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу-вверх (тёсоку маэ-кэагэ).

Кеаге:

Мае – кеаге;

Учи – маваши – кеаге;

Сото – маваши – кеаге;

Ёко – кеаге, Уширо – кеаге.

Кекоми: Хидза – гери;

Кин – гери;

Мае – гери;

Ёко – гери;

Маваши – гери;

Уширо – гери.

удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера-преподавателя;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Защита:

блоки на месте:

стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе.

Средства защиты (богёхо).

Защита блоками (укэ вадза).

Защита блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза): защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйктюдан сотоукэ); отбив на нижнем уровне рукой, жатой в кулак (сэйкэн гэндан-барай).

Сэйкен – дзедан – укэ,

Сэйкен – чудан – сото – укэ,

Сэйкен – чудан – учи – укэ,

Сэйкен – мае – гедан – барай,

Сэйкен – учи – укэ/gedan – барай.

блоки в различных перемещениях:

самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Связки (рэнкару):

Одиночные блоки и удары на месте.

Одиночные блоки и удары в движении.

Двойные движения одной рукой.

Связки блок/удар одной рукой.

Связки удар ногой/удар рукой.

Ката (белый пояс -11 кю):

Тайкиоку – 1, 2;

Сокуги Тайкиоку – 1.

Этап начальной подготовки 2 года

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координация движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Средства и методы

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте; повороты на месте и в движении; размыкания в строю; ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения в ходьбе:

одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; присед через каждые три шага.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;

из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Упражнения для развития мышц ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; прыжки вперед, в стороны, из положения присед; бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на гибкости и координацию: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из разных исходных положений: сидя, стоя). Наклон назад «мост». Шпагаты. Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд.

Специальная физическая подготовка

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями.

Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Средства и методы

Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.)

Упражнения на развитие силовых способностей:

разнообразные прыжки: прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; прыжки на двух ногах из приседа; прыжки на /с гимнастической скамейки и др.;

челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами; полушпагаты и шпагаты; опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук; махи ногами (вперед, назад, в сторону); упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

общеразвивающие упражнения на согласованность движений ру и ног; прыжки с разворотами; подвижные игры.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад; кувырки вперед через препятствие; переворот боком; кувырки с прямыми ногами; кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнение на равновесие. На разноименных ногах на всей стопе «флажок» «ласточка», стойка на полупальцах с исключением зрительного анализатора.

Техническая подготовка

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Средства и методы

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай соответствующему 10-9-му стилевому ученическому разряду (10-9кю).

Стойки (тачиката):

Базовые и боевые стойки:

статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки.

Базовые стойки (кихон-дачи):

длинные стойки с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзидичи);

стойка с отклонением назад (кокутцу-дачи);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дачи);

«стойка ката сантин» (сантин-дачи).

Базовые боевые стойки (кихон гамаэ):

изготовка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ);

изготовка с защитой верхнего уровня (дзэдан-гамаэ).

Хайсоку-дачи;

Мусуби-дачи;

Сото-хачиджи-дачи, Учи-хачиджи-дачи, Йой-дачи, Санчин-дачи, Дзенкутцу-дачи, Киба-дачи, Цуруаши-дачи.

Поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках: медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Прямолинейные перемещения(идо):

Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью;

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо) шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

Удары (когэкихо):

Удары руками (аси-дагэки-вадза)

Сэйкен – цуки все уровни;

Сэйкен – аго – учи;

Сэйкен – шита – цуки;

Сэйкен – каге – цуки;

Уракен – учи;

Шуто – учи;

Хиджи – учи.

прямые и круговые удары руками:

стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

стоя на месте выполнение удара локтем назад;

выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

удары руками сериями:

выполнение определенного удара два раза одной рукой;

выполнение определенного удара попеременно разными руками;

выполнение различных ударов сериями по два три удара;

удары руками на разные уровни: выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;

выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

Удары ногами (гери вадза):

круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

круговой удар подъемом топы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

Keage:

Мае – кеаге;
Учи –маваши – кеаге;
Сото – маваши – кеаге;
Ёко – кеаге, Уширо – кеаге.
Кекоми: Хидза – гери;
Кин – гери;
Мае – гери;
Ёко – гери;
Мавашу – гери;
Уширо – гери.

Прямые удары ногами:

стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;

стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;

выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

удары в различных перемещениях: выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях: скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении: упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза) соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкен моротэ хэйко-дзуки);

прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впереди стоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан) дзёдан, гёдан) сэйкэн ой-дзуки);

прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впереди стоящей ногой, на средней (верхней, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки).

Защитные действия(богёхо):

Защиты блоками предплечьем (удэ-кэ-вадза);

защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэн дзёдан-укэ);

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкен тюдан ути-укэ).

Сэйкен – дзёдан – укэ,

Сэйкен – чудан – сото – укэ,

Сэйкен – чудан – учи – укэ,

Сэйкен – мае – гёдан – барай,

Сэйкен – учи – укэ/гёдан – барай.

Блоки руками и ногами:

стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;

стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

выполнение блоков на различных уровнях: стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующему удару;

Защитные действия в различных перемещениях:

координация защитных действий с различными перемещениями;

выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Ката (красный пояс -10-9 кю):

Тайкиоку – 3;

Сокуги Тайкиоку – 2,3.

выполнение ката по элементам;

выполнение ката в замедленном темпе;

выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном и быстром темпе;

проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Связки (рэнкару):

Одиночные блоки и удары на месте.

Одиночные блоки и удары в движении.

Двойные движения одной рукой.

Связки блок/удар одной рукой.

Связки удар ногой/удар рукой.

Этап начальной подготовки 3 года

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координация движений, улучшения функционирования сердечно - сосудистой системы.

Средства и методы

Строевые упражнения: ходьба и бег в строю; передвижения приставными шагами; одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых локтевых и лучезапястных суставах.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища; одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 градусов попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища на поясе, за головой).

Упражнения для развития мышц ног: различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивания из глубокого приседа; выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу; выпрыгивание вверх, одна нога на опоре; прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким поднятием бедра.

Упражнения на гибкости и координацию: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из разных исходных положений: сидя, стоя). Наклон назад «мост». Шпагаты. Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд.

Специальная физическая подготовка

Ведущую роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таких видах спорта как киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства обучающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в

требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые зависимости от цели занятия.

Средства и методы

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.): отжимания от пола, скамейки или параллельных брусьях; поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; подтягивания; работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; метание набивного мяча; выполнение ударов руками и ногами по макиварам и лапам на скорость; прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц отягощение: отжимания с партнером; приседания с партнером; упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений: одиночные удары с максимальной силой по макиваре и мешку; метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнения на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости: метание теннисного мяча в парах и без (в стену); различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений: удары по лапам, быстро меняющие свое местоположение.

Упражнение на развитие выносливости: нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей: упражнения на сохранение устойчивости; упражнения с асимметричным согласованием движений рукам, головой и туловищем и т.п.

Техническая подготовка

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств.

Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе обучающийся начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

В ходе учебно-тренировочных занятий устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого этапа обучающийся приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постоянное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать техническое действие нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Средства и методы

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы киокусинкай

соответствующему 8-му и 7-му стилевому ученическому разряду (8-7 кю) и освоения технический элементов 11-9 кю.

Стойки (тачиката):

Базовые и боевые стойки:

Базовые стойки (кихон-дачи);
«стойка всадника» (киба-дачи);
какеаши – дачи.

Базовые боевые изготровки (кихон-гамаэ) -изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдаг-гамаэ).

Индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;
статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
отработка стоек подтянутым шнуром для сохранения одной высоты с различных стоек.

Повороты на 90, 180 и 270 градусов в стойках;
медленные и быстрые повороты в различных стойках;
отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове.

Перемещения(идо):

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо) - скресный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) косааси). Прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи;
Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую;
Киба – дачи;

Передвижение боком (Мае – коса, Уширо – коса).

Удары. Нападения (когэкихо):

Удары руками (цуки вадза). Прямые и круговые удары руками:

Прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (цуки-вадза):
прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака
положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

восходящий удар передней стороной кулака снизу-вверх (сэйкэн агэ-цуки).

Тетцуй – учи;

Нукитэ – учи.

Стоя на месте выполнения удара на один счет;

выполнение ударов руками перед зеркалом;

выполнение ударов паре по макиваре;

индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

серии ударов руками:

выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

выполнение серий ударов в паре по макиваре;

выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

выполнение в парах серий различных ударов на различный уровень;

Удары ногами (гери вадза):

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри).

удары в прыжке: свой рост + 15 см.

прямые и круговые удары ногами:

индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

удары в различных перемещениях:

выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

удары в различных направлениях:

стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера-преподавателя;

техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Защитная техника (богёхо):

защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза);

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюдан котэ-укэ);

защиты блоками раскрытой кистью (кайсю-укэ-вадза);

защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-укэ).

блоки руками и ногами:

стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;

стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

стоя на месте выполнения махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;

выполнение различных блоков по мешку;

в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях, соответствующих ударам;

координация защитных действий с различными перемещениями;

выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Комбинация приемов (рэнраку-вадза)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса); блок-удар рукой (укэ-цуки)

блок-удар ногой (укэ-кэри)

двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

Шуто – маваши – укэ;

Моротэ – укэ;

Мае – маваши – укэ.

Связки (рэнраку):

Свободное передвижение в изученных стойках, с использованием блоков и ударов в любой последовательности.

Ката (синий пояс 8-7 кю):

Пинан – 1, 2;

Сокуги Тайкиоку – 4;

Санчин – но – ката.

Выполнение ката по элементам;

выполнение ката в замедленном темпе;

выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;

разбор темпо-ритмического рисунка ката ;

выполнение ката в максимальном темпе.

Проведение учебных боев:

проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;

проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;

проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Учебно-тренировочный этап

Основная направленность данного этапа – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора

применения обусловленных действий. Затем осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация обучающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей спортсменов киокусинкай для ускорения обучения основам техники и тактики.

Поддержание проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов учебно-тренировочного процесса.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие обучающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и методы

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении: ходьба по кругу на ногах, пятках, «гусиным» шагом; бег по кругу, передвижения правым и левым боком, движения вперед спиной, бег с ускорением; одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения руками на развитие координации и гибкости в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны вперед, в стороны, назад; круговые движения туловища; одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе; из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 45 градусов, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с

фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Упражнения для развития мышц ног: различные виды приседаний; различные варианты упражнений с прямыми и согнутыми ногами в положении стоя без опоры и с опорой на различные предметы; выпады с пружинящими движениями и поворотами; выпрыгивание из глубокого приседа; выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу; выпрыгивание вверх, одна нога на опоре прыжки вперед, в стороны, из положения присев; бег с высоким подниманием бедра и с захлестом голени.

Упражнения на гибкости и координацию: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из разных исходных положений-сидя, стоя). Наклон назад «мост». Шпагаты. Махи ногами в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течении нескольких секунд.

Различные спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка на этом этапе направлена, прежде всего, на развитие основных физических качеств до уровня, обеспечивающего успешное решение задач специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальной подготовки. Происходит увеличение доли специальных упражнений для развития отдельных групп мышц, органов и систем организма, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности спортсмена киокусинкай.

Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны, по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

На занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые зависимости от цели занятия.

Средства и методы

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей: отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях; поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями; подтягивания; метания набивного мяча; прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; прыжки в длину.

Упражнения на развитие выносливости: челночный бег 4х15м; нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие гибкости: различные махи руками и ногами; наклоны и вращательные движения туловищем; упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие координационных способностей: упражнения на сохранения устойчивости; упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

Специальные подвижные игры.

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого обучающегося. Освоения технических элементов 11-7 кю.

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваясь целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

Для развития более гибкого навыка необходимо увеличивать количество повторений ранее изученных технических действий в обычных и новых, непривычных условиях. Для развития быстроты движений полезно чередовать

медленное выполнение упражнений с максимально быстрым, акцентированное с расслабленным.

Отработка техники проводится на предельных (соревновательных) скоростях.

Вся подготовка спортсмена по мере его совершенствования все более индивидуализируется.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения и традиционная техническая подготовка. Широко используются подводящие упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности обучающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительных, подводящих, имитационных) достигается при четком соблюдении: а) целей и задач упражнения; б) структурной взаимосвязи с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроля и самоконтроля выполнения.

В рамках одного занятия обучения новым и координационно сложным техническим действиям необходимо планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Средства и методы

Базовые и боевые стойки (кихон-дачи), «журавлиная стойка» (цуруаси-дачи):

Индивидуальное выполнение комплексов низких стоек с сохранение правильной осанки и глубины стойки;

индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 градусов в стойках:

медленные и быстрые повороты в различных стойках в сочетании с различными блоками и ударами;

под разными углами быстрый поворот в названную тренером стойку.

Передвижения (идо):

Прямолинейные перемещения: прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Кайтэн идо (передвижения с вращением).

Киба – дачи. Передвижение 45* .

Ударная техника, средства нападения (когэкихо):

силовые удары локтем (хидзи-атэ):

удар локтем вперед на среднем уровне (тюдан маэ хидзи-атэ);

круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёдан маваси хидзи-атэ).

удары руками (цуки вадза):

Кокен – учи.

Хайто – учи.

Моротэ – цуки в разные уровни.

прямые и круговые удары руками:

стоя на месте выполнение удара на один счет;

выполнение ударов руками перед зеркалом;

индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

серии ударов руками:

индивидуальное выполнение серий ударов перед зеркалом;

выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

выполнение серий ударов в паре по макиваре;

выполнение серий ударов по мешку в максимальном темпе за определенный промежуток времени;

индивидуальное выполнение серии ударов на верхнем, нижнем и среднем уровне;

выполнение серии ударов по мешку на различном уровне;

выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях;
удары ногами (гери вадза): Тоби – уширо – гери. Тоби – уширо -маваши
– гери.

прямые и круговые удары ногами:

удары ногами (аси-дагэки-вадза), хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх-вниз (сокуто ёко-кэагэ).

Индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

индивидуальное выполнение ударов ногами по мешку;

стоя на месте выполнение в парах ударов ногами по макиварам;

стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад и в стороны;

в боевой стойке скоростное реагирование на команду тренера-преподавателя ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон;

удары ногами в различных перемещениях:

выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

выполнение в парах ударов ногами по макиварам в сочетании с передвижениями в боевой стойке;

техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

удары в прыжке: свой рост + 20 см.

Защитная техника:

Средства защиты (богёхо):

защиты блоками предплечьем (удэ-укэ-вадза)

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкен морото ути-укэ).

блоки руками и ногами (укэ вадза): Кокен – укэ. Хайто – укэ. Джуджи – укэ в разные уровни.

Стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по макиваре;

выполнение блока с максимальной скоростью по макиваре;

в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием руки противника);

стоя на месте, в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях, соответствующих ударам;

блоки в различных перемещениях:

координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями;

выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков в ответ на ударное действие, меняясь с партнером ролями после каждых четырех ударов.

Комбинации с применением изученных ударов, блоков и перемещений:

блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блокудар и т.п.

Комбинация приемов (рэнраку-вадза): комбинации, состоящие из двух приемов (нирэн-доса) и трех приемов: два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки); удар ногой - удар рукой (кэри-цуки); удар рукой - удар ногой (цуки-кэри); двойка ударов ногами (нирэн-гэри); блок-двойка ударов руками (укэ-нирэн-цуки); удар рукой-блок-удар ногой (цуки-укэ-кэри) и т.д.

Ката (желтый пояс 6 – 5 кю): Пинан – 3,4; Янцу; Цукино.

Выполнение ката по элементам;
выполнение ката в замедленном темпе;
выполнение ката в «зеркальном» варианте;
разбор темпо - ритмического рисунка ката;
выполнение ката в максимальном темпе.

Учебные и соревновательные бои:

бои с использованием ударной и защитной техники рук и ног на средней дистанции;

бои с использованием ударной и защитной техники рук на ближней дистанции;

работа в парах с использованием защитного снаряжения;

работа в парах с распределением ролей: партнеры решают конкретные тактические задачи;

работа в парах с использованием набивных щитов и макивар и т.п.

этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие обучающихся, развитие физических качеств, формирование разнообразных двигательных умений и навыков, создание фундамента для всестороннего физического развития, повышение общей работоспособности и сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Средства и методы

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

Бег: вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами; перемещение в сторону подскоками; упругий бег на месте; бег с высоким подниманием бедра; бег с подниманием прямых ног

вперед и назад; бег с захлестом голеней назад, перемещение длинными прыжками на одной ноге; бег вверх и вниз по лестнице; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, темпа движения; бег с вращениями, с ускорениями; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м.

Прыжки: челночные прыжки (вперед-назад, вправо-влево, по «квадрату», по «кресту», по «треугольнику», по «звезде»); прыжки с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; прыжки с вращением на 90, 180 и 360 градусов; прыжки с вращением на максимальный угол; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Переползания на борцовском ковре различными способами.

Общеразвивающие упражнения:

сгибание-разгибание рук и ног, отведение приведение рук и ног; круговые раскручивания в суставах; махи руками и ногами в различных направлениях; наклоны корпуса вперед, назад, в стороны; круговые вращения корпуса; повороты корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; волевые упражнения (в статике и динамике).

Общеразвивающие упражнения с предметами: прыжки через скакалку; общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, веревками, поясами; метание набивного мяча различными способами из различных положений; дриблинг теннисным мячом в пол и стену; ловля теннисного мяча после его броска партнером (на месте, в перемещении, после кувырка, после вращения); удары металлическими молотками (кувалдами) различной величины по автомобильным покрышкам.

Упражнения с преодолением веса собственного тела, в том числе в висе и упоре: подъемы на носки; приседания на двух ногах; приседания на одной

ноге; выпрыгивания из приседа вверх; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса и ног в положении лежа на животе; отжимания в упоре лежа; отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; смена упора присев на упор лежа прыжками; смена ног прыжками в упоре лежа; подтягивания в висе на перекладине; висы на прямых и согнутых руках на перекладине; поднимания ног в висе на перекладине; подъем переворотом на перекладине; ходьба в упоре на брусках; отжимания в упоре на брусках; лазание по подвесному канату.

Упражнения с партнером: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях и кулаках при удержании партнером за ноги («точка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Различные виды спорта, способствующие развитию физических качеств:

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

Для развития взрывной силы: прыжковый раздел легкой атлетики – прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; выпрыгивания из полуприседа вверх, из полного приседа вверх; тройной-пятерной-десятерной прыжок в длину; соскок с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнеров, стоящих на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки с подтягиванием колена толчковой ноги к плечу с удержанием другой ноги в приподнятом положении («блоха»).

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для воспитания ловкости и улучшения координации движений: баскетбол, акробатика (кувырки, мосты, стойка и ходьба на руках, перевороты, подъем разгибом, шпагаты), упражнения на гимнастических снарядах.

Для улучшения реакции и повышения скорости малых перемещений: настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения применяются для обучения технике, развития физических и волевых качеств строго применительно к требованиям киокусинкай. Характеризуются относительным биомеханическим сходством (соответствием внешней формы движений, величиной и распределением применяемых мышечных усилий) с техническими действиями киокусинкай (ударами, блоками, перемещениями), а также сходством психических проявлений и степени концентрации психического напряжения.

В эту группу также входят упражнения, выполняемые как в облегченных, так и в затрудненных условиях.

Средства и методы

Упражнения для обучения, в том числе с предметами, отягощениями, на снарядах, тренажерах, в облегченных и в затрудненных условиях, имитационные упражнения:

Удары и комбинации техники в воздух в различных скоростных режимах (от замедленного до субмаксимального). Удары и комбинации техники в воздух, по макиварам, лапам, мешку со строгим контролем правильности выполнения и с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники киокусинкай, бой с тенями, работа по макиварам, лапам, на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами, манжетами на ноги, поясным жилетом). Отталкивание стоящего партнера или тяжелого мешка, имитируя форму ударов. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники киокусинкай. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов

руками и ногами с сохранением биокинематических параметров, преодолевая умеренное сопротивление партнера (выполняющего тягу поясом сзади). Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии). Подсечки по теннисному и набивному мячу. Удары ногами, в т.ч. прыжковые по подвешенному предмету (шарику). Бой с теньями (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Упражнения для развития физических и координационных качеств строго применительно к киокусинкай:

Развитие силы: изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («точка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из

положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Перемещение на полу вперед и назад за счет сокращения свода стопы («гусеница»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Выполнение ударов в воде.

Развитие быстроты:

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера.

Упражнение для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 см; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращения дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; нанесение «взрывных» догоняющих ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного

мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди); задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение комбинаций техники, ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения; «серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной

площадке); скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Развитие выносливости:

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

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

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 с до 20-30 с; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин; с большой интенсивностью до 2-3 мин; высокоскоростной спарринг до 3 мин; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 с.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин; спарринг до 10-12 мин; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах, в т. ч. с отягощениями на ногах, на корпусе.

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

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

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

Развитие ловкости и координации:

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

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

набивание редплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой, небольшим бревном.

Растяжка: разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке её на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития волевых качеств: работа на пиковых нагрузках с максимумом интенсивности в условиях преодоления нарастающей усталости. Выполнение сверхтяжелых заданий, требующих проявления максимальной силы, выносливости, терпения. Выполнение заданий с требованием выполнения сложнокоординационных движений и преодоления силовых сопротивлений в условиях, сбивающих и болевых факторов (помехи и противодействие со стороны партнера).

Координационно-силовые упражнения с заданным высоким темпом выполнения.

Выполнение заданий с лимитированным временем выполнения. Работа на мешке и «рыцаре» и спарринги с увеличенным количеством ударов в серии (до 10-15). Спарринги с заведомо более сильными (тяжелыми, техничными) противниками с заданием «выстоять». Спарринга с частой сменой партнеров.

Упражнения на развитие специальной выносливости в том случае, если у одного из спортсменов нет пары для спарринга:

Первый партнер держит перед собой щит на уровне головы с наклоном вперед под углом 45°. Второй партнер со средней дистанции наносит

«навесной» опускающийся маваси-гэри дзёдан («перевертыш»). Цель - передняя часть головы.

Партнеры, легко перемещаясь, выполняют технику «липких рук»:

Один из партнеров выполняет резкие неожиданные одиночные удары руками. Второй партнер, используя «липкие руки», блокирует, стараясь не пропустить ни одного удара;

Партнеры наносят удары по очереди;

Партнеры наносят удары в виде спарринга, обязательно сохраняя технику «липких рук».

Находясь перед мешком, спортсмен выполняет быструю смену ног («разножки») или бег на месте с высоким подниманием коленей и имитацией прямых ударов руками («паровозик»). По сигналу тренера он наносит резкий удар ногой по мешку.

Первый партнер легко атакует руками и лоу-киками. Второй партнер должен на удар рукой немедленно ответить лоу-киком, а на лоу-кик – ударом рукой.

Первый партнер атакует любыми одиночными ударами. Второй партнер должен каждый раз отвечать сериями из двух и более ударов.

Партнеры соприкасаются кулаками и слегка наваливаются друг на друга. Сохраняя это положение, они по очереди наносят и блокируют полукруговые удары хидза-гэри по корпусу и голове.

Силовые упражнения с соревновательной направленностью:

Двое спортсменов растягивают третьего за локти согнутых рук в стороны. Задание центрального партнера - противодействуя растягиванию, сохранить контакт ладоней или кистевой замок.

Противники сцепляются кистями обеих рук. Задание - силой кистей рук вынудить противника опуститься на пол. Вариант - противники сцепляются только кистями одноименных рук.

Противники находятся друг перед другом в упоре на ладонях и коленях, соприкасаясь одноименными плечами. Задание - толчками оттеснить противника.

Противники находятся друг перед другом в положении стоя на правом (левом) колене, другая нога выдвинута вперед, колено согнуто, голень вертикальна, ступня на полу. Каждый противник передней ногой давит внутрь на ногу другого, стараясь вывести его из равновесия.

Противники стоят друг перед другом. Одноименные руки находятся в положении блока сото-укэ (ути-укэ) и соприкасаются предплечьями. Каждый противника рукой давит внутрь (наружу) на руку другого, стараясь вывести его из равновесия.

Упражнения на специальную и силовую выносливость:

Непрерывные удары по большой макиваре (щиту). Выполнять при перемещении вперед, назад, в сторону, по кругу. Варианты: бить только руками (цуки, сита-цуки), только локтями, руками и ногами. При работе на мягком покрытии периодически выполнять удар ногой в перевороте домаваси кайтэн-гэри.

Первый партнер лежит на спине, второй помещается сверху на его бедрах лицом к первому. Первый партнер отрывает спину от пола под углом примерно 45°. Он непрерывно наносит в воздух или по лапам различные удары руками, удерживая корпус на весу, непрерывно меняя угол наклона корпуса, отклоняясь в стороны, поворачиваясь вправо и влево, совершая круговые движения туловищем и т. д.

Из исходного положения упор лежа непрерывно выполнять упругие подскоки на руках и носках ног (дриблинг). Варианты: на месте; перемещение вперед, назад, в сторону; вращение по кругу; на ладонях, кулаках, запястьях (на борцовском ковре); дриблинг на полностью согнутых руках; дриблинг на полусогнутых руках; дриблинг на прямых руках.

Целью технической подготовки является достижение стабильности и автоматизма выполнения двигательных действий и доведение до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей традиционной и спортивной техники у каждого обучающегося.

Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях.

С другой стороны, на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо принимать участие в одних крупных соревнованиях ежегодно, что требует максимального сосредоточения на спарринговой подготовке, так как к концу этапа предполагается выполнение спортсменами норматива «мастер спорта России», а без участия в соревнованиях и побед в них это невозможно.

Средства и методы

Позиции (Татиката):

Хэйсоку-дати, мусуби-дати, хэйко-дати, сидзэн-дати (сотохатидзи-дати), утихатидзи-дати, сантин-дати, дзэнкуцу-дати, кибэ-дати, цуруаси-дати, кокуцу-дати, нэкоаси-дати, какэаси-дати.

Удары рукой (Цуки):

Сэйкэн-цуки, энкэй гяку-цуки, сэйкэн аго-ути, сэйкэн сита-цуки, сэйкэн кагицуки, хидзи-ути (все варианты), уракэн гаммэн-ути, уракэн саю-ути, уракэн;

хидзо-ути, уракэн маваси-ути, сюто гаммэн-ути, сюто сакоцу-ути, сюто сакоцуутикоми, сюто хидзо-ути, сюто ути-ути, тэтцуи, нукитэ, сётэй, кокэн-ути, хайтоути, моротэ-цуки.

Блоки (Укэ):

Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн гёдан-барай, сэйкэн ути-укэ/гёдан-барай, моротэ-укэ, маваси-укэ, сюто маваси-укэ, кокэн-укэ, хайто-укэ, дзюдзи-укэ.

Кэри (удары ногой):

Маэ-кэагэ, утимаваси-гэри, сотомаваси-гэри, хидза-гэри, кин-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, сокуто ёко-кэагэ, сокуто ёко-гэри, сокуто кансэцу-гэри, усирогэри.

Техника дыхания (Кокю-хо):

Син-кокю (вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов).

Ногарэ омотэ (вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета).

Ногарэ ура (вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов).

Ибуки (на выдохе форсируется напряжение всего тела).

Передвижения (идо):

основы движения:

дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой (цуки, кэри, укэ);

кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой;

сантин-дати: движение вперед и назад, поворот – в сочетании с техникой;

киба-дати: движение боком вперед и назад (вращение через грудь, маэкоса, усиро-коса), поворот – в сочетании с техникой;

киба-дати: движение боком с вращением через спину (кайтэн) – в сочетании с техникой;

дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати движение вперед с вращением через спину и назад с вращением через грудь (кайтэн) – в сочетании с техникой;

киба-дати: движение вперед и назад в стойке с разворотом на 45 градусов;

(дако-идо) – в сочетании с техникой;

Сочетания: укэ и атака;

Сочетания: Цуки и кэри;

Шаги (но камаэ): ой-аси, ой-сагари (приставной шаг), окуриаси, окури-сагари («шаг-подсечка»), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (разножка).

Ката (формальные комплексы):

Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Тайкёку соно сан. Сокуги тайкёку соно ити. Сокуги тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно сан. Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Пинан соно ити. Пинан соно ни. Пинан соно сан. Пинан соно ён. Пинан соно го. Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан сон го ура. Сантин. Янцу. Цуки-но ката. Гэкисай дай. Гэкисай сё. Тэкки соно ити. Тэкки соно ни. Тэнсё. Сайфа. Бо кихон соно ити.

Атака, защита, контратака

Самооборона:

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

Удары руками:

Цуки, сита-цуки, каги-цуки, татэ-цуки, отоси каги-цуки (фури-уги), хидзи-уги, гэдан-цуки (в бедро; добивание упавшего противника).

Удары ногами:

Маэ-гэри, хидза-гэри, маваси-гэри, лоу-кик (снаружи и изнутри), усиро-гэри, какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри, какэ-гэри, тоби-гэри, кайтэн усиро маваси-гэри, аси-барай (подсечки).

Блокировки:

Жесткий и мягкий сото-укэ, сбивки кулаками сверху вниз, жесткий и мягкий гэдан-барай, сюто моротэ-укэ дзёдан, жесткие подставки предплечий, прикрытие головы предплечьем, жесткие подставки локтей, сунэ-укэ, подставки колена, жесткие и мягкие стопорные накладки, отводящие накладки, толчок ступней (в бедро, ягодицу).

Уклоны и отклоны корпуса, защиты перемещением.

Атакующая тактика:

Темповый стиль. Стиль нокаутера. Игровой стиль. Комбинационный стиль.

Тотальный стиль (стиль прессинга). Универсальный стиль. Финты, провоцирование, «выдергивание». Атакующие серии. Атака по 3 уровням.

Повторные удары по «пробитым» местам. Разнос опоры изнутри. Подсечки и добивание. Психическая атака.

Контратакующая тактика:

Вяжущая защита. Тактика боя с агрессивным противником. Ответные контратаки. Контратаки при уходе в сторону сайд-степом. Атака на отходе. Встречные контратаки. Опережающие контратаки. Работа по опорной ноге, по поставленной ноге. Перехват инициативы. «Подхватывание» на атакующую серию.

Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика):

Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Бой на дальней дистанции. Способы сокращения и разрыва дистанции, дистанционные маневры. Встреча и «провождение».

Фланговое маневрирование:

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

Ката (формальные комплексы):

Сэйэнтин, Гарю, Тэкки 3, Бассай дай, Тион, Нунтяку кихон 1, Тонфа кихон 1.

Набивание:

Набивание тела одиночными ударами «на опережение». Первый партнер наносит удар. Второй партнер, реагируя на начало удара первого партнера, но не блокируя его, наносит свой удар, стараясь своим ударом передить удар первого партнера. Варианты: рукой на удар рукой, ногой на удар рукой, рукой на удар ногой.

Набивание на разных стадиях нанесения удара: непосредственно перед ударом; в момент выполнения удара; сразу же после удара.

Первый партнер, сидя на полу, медленно выполняет подъемы, опускания корпуса. Второй партнер, находясь сбоку от него, непрерывно набивает живот

первого ударами кулака. Набивание должно происходить во всех фазах движения первого партнера.

Первый партнер лежит на спине, руки вдоль тела. Второй партнер находится сбоку от первого в упоре на ладонях или кулаках на животе лежащего. Второй партнер выполняет отжимания или подскоки (дриблинг).

Первый партнер непрерывно набивает второго ударами лоу-кик. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными цуки. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.

Первый партнер непрерывно набивает второго ударами цуки. Второй партнер периодически отвечает резкими неожиданными лоу-киками. Первый партнер должен блокировать эти удары, не прерывая набивания.

Нанесение по одной ноге подряд двух лоу-киков - внутреннего и наружного (или наоборот).

Набивание лоу-киками при выполнении приседаний.

Набивание живота после выполнения подъемов-опусканий корпуса лежа.

Набивание маваси-гэри тюдан после выполнения боковых подъемов-опусканий корпуса.

Поочередное набивание сериями после борьбы в партере. Силовые упражнения, выполняемые вне помещения.

Спарринг:

Техническое совершенствование и тщательная «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях.

Выполнение всей спарринговой техники с использованием поясничнотазовых «замков» и «от живота».

Выполнение ударной техники в бою акцентированно, «на взрыв», жестко, с высокой скоростью, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени.

Владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма.

Постоянное расширение арсенала комбинаций.

Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, прямые и круговые удары, удары в три уровня, ложные и реальные удары.

Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке, других «экзотических» техник.

Во время спарринга с партнером один из партнеров по сигналу тренера-преподавателя выполняет различные задания, например:

выполняет взрывное ускорение на серию ударов;

выполняет удар ногой в голову;

выполняет резкий вход на ближнюю дистанцию;

выполняет резкий разрыв дистанции и т. д.

Первый партнер одной рукой прижимает макивару к стене на высоте туловища и удерживает ее. Второй партнер, стоя на расстоянии 1 м от стены, упираясь в макивару кулаком и наваливаясь всем телом, той же рукой наносит цуки, сита-цуки (одиночные, двойные, тройные), используя вращение поясницы и бедер и толчок ступней от пола.

Варианты сопряженно-контрастного метода выполнения техники и спарринговых заданий (чередование подходов):

работа без отягощений — работа с отягощениями - работа без отягощений; бой с тенью - работа по мешку - бой с тенью; спарринг - работа по мешку - спарринг; набив - работа по мешку - набив; набив - борьба в партере - набив; прыжки через скакалку - силовое упражнение - прыжки через скакалку и т. д.

Постановка ударов, учебные спарринги

В парах синхронные жесткие короткие толчки ладонями или кулаками одноименных рук в плечо, корпус, живот: одиночные, двойные, тройные.

Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Выполнять маневрирование, перемещение в различных направлениях, развороты, тазовые скрутки («замки»).

Два набивных мяча прижаты к груди, удерживаются согнутыми руками, локти направлены вниз. Перемещаясь различными способами, из «заряженных» положений тазового пояса ударять одним мячом по другому мячу.

На месте или в перемещении, удерживая набивной мяч между ладоней согнутых рук, из «заряженных» положений тазового пояса, прокручивая мяч между руками, имитировать удары цуки, сита-цуки, каги-цуки.

Перемещаясь вперед, назад или произвольно, выполнять комбинацию «кэри + гяку-цуки».

Использовать все удары ногами, применяемые в спарринге. Ногоу после удара опускать на пол максимально быстро.

В боевой стойке резкие броски руки с легко сжатым кулаком вперед (имитация цуки). Варианты: выполнять бросок только левой (правой) рукой; выполнять броски поочередно левой и правой руками; быстрый высокий хидза-гэри + бросок противоположной руки; бросок руки + быстрый высокий хидза-гэри противоположной ногой; выполнять броски рук в полуприседе и приседе, вращая поясницу.

Отработка разных типов маваси-гэри. Удар маваси-гэри (по трем уровням) является одним из основных ударов ногой, применяемых в спарринге, поэтому его совершенствованию должно быть уделено особое внимание. Необходимо отрабатывать следующие виды маваси-гэри: «щелкающий», с проносом, «перевертыш», с задней ноги, с передней ноги, через разножку, через финт коленом, после блока голенью (той же ногой, другой ногой), после предварительной атаки другими ударами, как одиночный неожиданный, как встречный, как догоняющий.

При работе на мешке включать скоростные серии так, чтобы мешок на несколько секунд за счет ударов удерживался в наклонном положении.

Отработка челночного перемещения. Выполнять в паре, поочередно нанося удары руками. Работа ног: толчок правой - движение вперед с ударом,

толчок левой - движение назад с мягким блоком. Добиваться высокого темпа выполнения.

Работа по мешку на челночных перемещениях по схеме: 1 удар отход-сближение - 2 удара - отход-сближение - 3 удара и т. д. до 5-6 ударов. Челночное перемещение должно быть небольшим и очень быстрым, с сохранением строго вертикального положения спины. Между сериями выполнять круговое движение вокруг мешка.

Первый партнер свободно перемещается, периодически резко останавливается. Второй партнер немедленно наносит лоу-кик (внешний или внутренний) по передней или задней ноге первого.

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

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

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

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

Первый партнер свободно перемещается с соединенными локтями, периодически резко их разводит. Второй партнер немедленно наносит хидзагэри, маэ-гэри или усиро-гэри.

Первый партнер свободно перемещается, периодически резко опускает руки. Второй партнер немедленно наносит усиро маваси-гэри дзёдан или какато отоси-гэри.

Также учебным планом предусмотрены виды подготовки:

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Технико-тактическая подготовка обучающихся этапа начальной подготовки предусматривает знакомство с практическими основами учебного боя. В период обучения постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика какусинкай». Обучающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер-преподаватель указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучение начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники освоенную обучающимися.

На учебно-тренировочном этапе идет работа над совершенствованием изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности.

Обучающихся готовят к единоборству с различными противниками:
тактика ведения боя с более высоким или более низким противником;
тактика ведения с более тяжелым или более низким противником;
составление плана схватки с известным соперником и его реализация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства совершенствуется индивидуальное мастерство во всех основных тактических стилях ведения боя. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Совершенствование применения ложных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом анализа предыдущих собственных выступлений,

вероятных и известных противников, изучения тактики сильнейших спортсменов.

Тактические умения этого этапа: Разведка, основная часть боя, концовка боя. Способы входа в атаку и выхода из атаки. Умение слышать и выполнять команды тренера-преподавателя в бою.

Психологическая подготовка-это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки.

Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающихся, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки не применяется.

Психологическая подготовка обучающихся к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;

формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Основными методами психологической подготовки являются беседы с обучающимися в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Саморегуляция – воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности

психической саморегуляции – аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

История и традиции киокусинкай. Присяга додзё. Традиционная система поясов (кю, даны). Традиционные мероприятия — летние и зимние школы, ночные тренировки, зимние тренировки, хякунин-кумитэ (бои со 100 противниками). Традиционная структура управления организацией. Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей. Анализ собственных выступлений по видеозаписям.

Контрольные мероприятия проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Инструкторская практика - спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «спортивная борьба», уметь организовать и провести соревнования.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами.

Восстановительные мероприятия — это мероприятия, направленные на нормализацию функционального состояния организма обучающихся,

направленных на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

15. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и

	физической культуры и спортом			спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной

формировании личностных качеств			жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе

теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по спортивной борьбе, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

16. Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учетом спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай».

К особенностям осуществления спортивной подготовки вида спорта «киокусинкай», можно отнести:

Наименования дисциплин «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее – «весовая категория») и «ката» (далее – «ката»), основанные на особенностях вида спорта «киокусинкай».

Ката – это связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда представляют, как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. Ката – это и эффективные двигательные тесты для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм.

Однако так как кيوкусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как тамэсивари. В кيوкусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. Боевая техника,

используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной 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 учебно-тренировочного процесса постоянно происходит укрепление рук и ног обучающихся, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

В киокусинкай также, как и в всем каратэ особое внимание уделяют техники дыхания. Дыхательные упражнения — это неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Дыхание спортсмена-киокусинкайца активной фазой является выдох, а вдох производится рефлексивно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха.

VI. Материально-технические условия реализации программы

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

тренировочного спортивного зала;

напольное покрытие «татами»

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144 н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	на организацию	1
2.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	5
3.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	5
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	5
7.	Напольное покрытие "татами"	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Ед. имер	Расч. ед	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок (лет)	Кол-во	срок (лет)	Кол-во	срок (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обуч	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обуч	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	шт	на обуч	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	шт	на обуч	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	шт	на обуч	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель)», утвержденным приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г. № 66403) (далее – Приказ 652н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее – Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010 г., регистрационный № 18638).

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 «спортивная борьба», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 N 660 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2025 N 83597) (ФССП)

2. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира. Рига, 1991;
5. Головнин, А.А. Воспитание подростков средствами каратэ кекусинкай: оздоровительная, духовно-волевая и духовно-нравственная составляющая тренировок. Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 50-58
6. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях. – Л., 1987;
7. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
8. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
9. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: философия, теория, практика.