
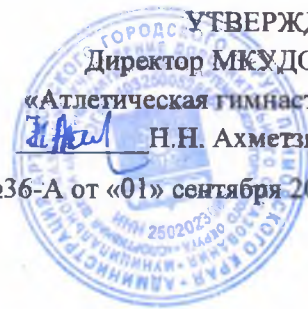


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКУДО СШ  
«Атлетическая гимнастика»  
 Н.Н. Ахметзянова  
Приказ №36-А от «01» сентября 2023 г.



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

**по этапам спортивной подготовки**

этап начальной подготовки – 3 года,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет,  
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается  
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

**Срок реализации программы: 8 лет**

Составители:

Инструктор-методист

Белоусова И.Д.

Тренер-преподаватель по киокусинкай

Виеру Е.А.

Шмырев А.Г.

Землянухин Р.В.

2023 год

## **Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

2. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 № 989, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1227 и от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), (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:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

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

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по кюкусинкай;

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях

Конкретизация целей и основных задач подготовки киокусинкай находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях:

- спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности кюкусинкай.

При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-**

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного

процесса.

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

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

## 4. Объем Программы

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

**Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах: основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель в соответствии с тарификацией на учебный год до 01 января текущего года:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного оборудования, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана, систему регулярного контроля качества выполненной индивидуальной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с целями, средствами, трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным оборудованием;



- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений обучающихся в ходе реализации планов индивидуальной самостоятельной работы.

Инструктор - методист обеспечивает:

- оказание консультационно - методической помощи тренерам - преподавателям по организации индивидуальной самостоятельной работы;
- координацию и сопровождение разработки содержания планов индивидуальной самостоятельной работы посредством подготовки типовых форм планов, инструкций, памяток, индивидуальных консультаций.

### учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

### 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

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

спортивные соревнования

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному

### Объем соревновательной деятельности

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

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.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

**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 совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18	3-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36	18-32
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37	27-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34	14-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28	22-32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Примерная программа).

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «киокусинкай»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «7» июля 2022г. № 579

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества часов в год на спортивную подготовку					
1.	Физическая подготовка:	80-133	122-160	220-256	331-349
	Общая физическая подготовка	60-97	99-133	190-200	98-109

## 15

	Специальная физическая подготовка	20-36	23-27	30-56	233-240
2.	Техническая подготовка	75-87	89-136	175-185	109-121
3.	Тактическая подготовка	-	2-3	7-11	23-26
4.	Психологическая подготовка	-	2-3	7-11	23-38
5.	Теоретическая подготовка	10-10	10-10	2-2	4-4
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30
7.	Соревновательная деятельность	-	-	21-35	88-101
8.	Инструкторская практика	3-3	4-4	10-15	17-19
9.	Судейская практика	-	-	10-15	17-19
10.	Восстановительные мероприятия	3-3	4-4	35-40	40-50
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6
Вариативная часть, формируемая Организацией:					
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93
13.	Интегральная подготовка	30-35	38-45	55-60	67-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936



## 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта.

Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими.

В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;

- систематичность и непрерывность воспитательного процесса; - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Приложение № 2  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «киокусинкай»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «7» июля 2022г. № 579

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках</b>	В течение года

		<p><b>которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
2.3.	Организация и проведение мероприятий,	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	<p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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.	В течение года

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

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому

обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

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

Приложение № 3  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «киокусинкай»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «7» июля 2022г. № 579

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление списка
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласование
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юниоров проверке (тренер на

			препараты
4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение системы
6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить вопрос по роли родителей. Н
7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласование

		антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение
Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление средств
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение системы
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласование обеспечения
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить вопрос по роли родителей. Н
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение системы
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласование обеспечения

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Эта работа ведется на добровольных началах и является почетным и ответственным делом.

Решение этих задач целесообразно начинать после 3-х лет занятий спортом и продолжать инструкторско-судейскую практику все последующие года занятий. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению



отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся старших возрастных групп должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Старшие спортсмены должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших возрастных группах.

Обучающиеся должны принимать участие в школьных соревнованиях в роли судьи, арбитра, секретаря;

в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Судейская практика осуществляется после соответствующей теоретической и практической подготовки.

Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с

приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 регистрационный №612838).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

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

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

тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

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

### **III. Система контроля**

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

**На этапе начальной подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится по завершению полугодия (июнь месяц).

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется и на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд края и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

Итоговая аттестация проводится ежегодно – в конце учебного года.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

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

Приложение № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

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

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



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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				

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

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

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

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

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденному  
приказом Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

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

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

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

###### **Этап начальной подготовки 1 года**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в киокусинкай.

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

Изучение приемов передвижений и ударов в киокусинкай определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся.

Тренировка юных спортсменов киокусинкай 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.

###### **Практическая подготовка**

###### **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; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

###### **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.

### **Содержание.**

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.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

### **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. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

### **Содержание.**

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).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

-кувырки вперед, назад;

-кувырок вперед через препятствие;

-переворот боком.

Упражнение на равновесие.

**Техническая подготовка.**

**Основная направленность.**

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. Ученик 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 быстроте 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, изготровка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы 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.

**Содержание.**

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

Изучение естественных и базовых стоек:

-статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 градусов в стойках:

-медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:



-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- 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 коленом:

- 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:

- 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 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;

- 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.

Разучивание следующей защитной техники:

- 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;

- 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.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

- 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).

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.

• Передвижения (идо):

-Техника перемещений (унсокухо)

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

-шаг вперед со сменой стойки (ио-аси);

-Техника поворотов (тэнсинхо)

-разворот на 180 градусов (дзэнтэн мавари-аси);

-разворот на 90 градусов (хантэн мавари-аси).

• Средства нападения (когэкихо):

-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 ногами (аси- дагеки-вадза):

удары коленом вперед (маэ хидза-гэри);

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

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

Кеаге:

Мае – кеаге;

Учи –маваши – кеаге;

Сото – мавашаи – кеаге;

Ёко – кеаге, Уширо – кеаге.

Кекоми: Хидза – гери;

Кин – гери;

Мае – гери;

Ёко – гери;

Мавашаи – гери;

Уширо – гери.

- 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/гедан – барай.

- 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**

### **Практическая подготовка.**

#### **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 упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### **Средства и методы тренировки.**

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 при ходьбе:

-одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

-присед через каждые три шага.

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).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

-различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

-выпады с пружинящими движениями и поворотами;

-выпрыгивание из глубокого приседа;

-прыжки вперед, в стороны, из положения присед;

-бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **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.

### **Содержание.**

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.

Статичные упражнения.

### **Техническая подготовка.**

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств. На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует скорости движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса - правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

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

## Содержание.

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).

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
  - упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;
- Изучение поворотов на 90, 180 и 270 градусов в стойках:
- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками:

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

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- удары руками сериями:

- выполнение определенного удара 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;

- 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.

Разучивание следующих защитных действий:

- 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.

Изучение начальных ката:

- 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.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

- Стойки (тачиката):

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 (энодзи-дичи);

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.

• Передвижения (идо):

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).

• Средства нападения (когэкихо):

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 впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан) дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки);

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

Удары руками (аси-дагэки-вадза)

Сэйкен – цуки все уровни;

Сэйкен – аго – учи;

Сэйкен – шита – цуки;

Сэйкен – каге – цуки;

Уракен – учи;

Шуто – учи;

Хиджи – учи.

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).

Кеаге:

Мае – кеаге;

Учи – маваси – кеаге;

Сото – маваси – кеаге;

Ёко – кеаге, Уширо – кеаге.

Кекоми: Хидза – гери;

Кин – гери;

Мае – гери;

Ёко – гери;

Маваси – гери;

Уширо – гери.

Средства защиты (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 – дзедан – укэ,

Сэйкен – чудан – сото – укэ,

Сэйкен – чудан – учи – укэ,

Сэйкен – мае – гедан – барай,

Сэйкен – учи – укэ/гедан – барай.

• 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 (красный пояс -10-9 кю):

Тайкиоку – 3;

Сокуги Тайкиоку – 2,3.

#### **Тактическая подготовка.**

В период обучения постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика каокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучение начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками.

### **Этап начальной подготовки 3 года**

#### **Практическая подготовка.**

#### **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 упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### **Средства и методы тренировки.**

Строевые упражнения:

-ходьба и бег в строю;

-передвижения приставными шагами;

-одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

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).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

-различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

-выпады с пружинящими движениями и поворотами;

-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 подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

### **Специальная физическая подготовка.**

Ведущую роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. С таких видов спорта как киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, 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.

### **Содержание.**

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;

-поднятие 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 ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

В ходе тренировок 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 периода ученик 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.

### **Содержание.**

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).

Изучение базовых и боевых стоек:

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

Изучение поворотов 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.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками:
  - 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 различных уровнях;
- 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;

- 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.

Разучивание следующей защитной техники:

- 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.

Изучение начальных 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 технику рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Методика освоения технических элементов 11-9 кю.

Новые движения:

- Стойки (тачиката):

Базовые стойки (кихон-дачи)

-«стойка всадника» (киба-дачи)

Какеаши – дачи.

Базовые боевые изготровки (кихон-гамаэ)

-изготовка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдаг-гамаэ).

• Передвижения (идо):

Техника прямолинейных перемещений (син-тайхо)

-скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) косааси).

Передвижения в Санчин – дачи, Киба – дачи;

Вперед, назад, поворот, переход из одной стойки в другую;

Киба – дачи;

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

• Средства нападения (когэхихо)

Удары руками (цуки вадза)

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.

Удары ногами (гери вадза):

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

-удары в прыжке: свой рост + 15 см.

• Средства защиты (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)

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.

В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно 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 нокаутирующего 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. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

#### **Тактическая подготовка.**

На этом этапе ученики знакомятся с практическими основами учебного боя.

#### **Учебно-тренировочный этап**

Основная направленность тренировки – 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 занимающихся 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.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12 – 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложнокоординационных движений.

У 13 – 14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества

выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 – 14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки имеет основной задачей укрепления здоровья, общее физическое развитие занимающихся, 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 упражнения общей физической подготовки должно составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во всех периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### **Средства и методы.**

Общеразвивающие и строевые упражнения на месте и в движении:

-ходьба по кругу на носках, 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 поднятие ног вверх из положения лежа на животе;

-из положения лежа на спине: поочередно и одновременно поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла до 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).

Указанные упражнения выполняются сериями в различно темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

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 растягивание, расслабление и координацию движений.

Различные спортивные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка в этот период 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 кикоксинкай.

Подбирать упражнения нужно таким образом, чтобы они содействовали и 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 в зависимости от цели занятия.

### **Содержание.**

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 4x15м;
- 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. Спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

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

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основными базовыми комплексами и отдельными техническими элементами. Добиваться 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, неприличных 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 занимающихся. 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.

### **Содержание.**

Совершенствование изученных ранее технических действий, расширение их вариативности.

Изучение традиционной базовой техники киокусинкай, не используемой в соревновательной практике, а также новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной техники в объеме

программных знаний традиционной школы киокусинкай, соответствующим 6-му и 5-му стиливым ученическим разрядам (6-5 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- 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; стойках.

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.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

• 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;

• прямые и круговые удары ногами:

-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 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.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

-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);

в стойках.

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.

Изучение прямолинейных перемещений:

-прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующей ударной техники:

- 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;

- прямые и круговые удары ногами:

-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 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.

Разучивание следующей защитной техники:

- блоки руками и ногами:

-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.

Изучение различных комбинаций с применением изученных ударов, блоков и перемещений: блок-удар; удар-блок; удар-удар-блок; удар-блок-удар; блок-блокудар и т.п.

Изучение начальных ката:

-выполнение ката по элементам;

-выполнение ката в замедленном темпе;

-выполнение ката в «зеркальном» варианте;

-разбор темпа - 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.

Методика освоения технических элементов 11-7 кю.

Новые движения:

Базовые стойки (кихон-дачи)

-«журавлиная стойка» (цуруаси-дачи);

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 ногами (аси-дагэки-вадза)

хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх-вниз (сокуто ёко-кэагэ).

Новые движения:

Передвижения (идо):

Кайтэн идо (передвижения с вращением).

Киба – дачи. Передвижение 45\*

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).

Комбинация приемов (рэнраку-вадза): изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

-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.

• Удары руками (цуки вадза):

Кокен – учи.

Хайто – учи.

Моротэ – цуки в разные уровни.

• Удары ногами (гери вадза):

Тоби – уширо – гери.

Тоби – уширо – маваши – гери.

Удары в прыжке: свой рост + 20 см.

• Блоки (укэ вадза):

Кокен – укэ.

Хайто – укэ. Джуджи – укэ в разные уровни.

• Связки (рэнраку):

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

Ката (желтый пояс 6 –5 кю):

Пинан – 3,4;

Янцу;

Цукино.

Тактическая подготовка.

Совершенствование изученных ранее технико-тактических действий, расширение их вариативности.

Учеников 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.

15. Учебно-тематический план (рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

Приложение № 4  
 к федеральному стандарту спортивной  
 подготовки по виду спорта  
 «киокусинкай»,  
 утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от «15» ноября 2022 г. №989



## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое описание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство формирования организованности, воли, нравственности, умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивным объектам.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания водой, солнцем. Закаливание организма спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле в спорте. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах. Понятие о тактике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация судейских жестов (жесты) спортивных судей. Организация работы по судейству. Состав и обязанности спортивных судей. Права участников спортивных соревнований по видам спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочных занятий.

	обучающихся			питания в жизнедеятельности. питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безоп. спортивного инвентаря.
	...	...	...	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как явление культурной жизни. Роль в формировании личностных качеств, уверенности в себе.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Идеи. Международный Олимп.</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного дня. Питание в подготовке обучающихся. Рациональное, сбалансированное.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация видов деятельности. Физиологические основы при спортивной деятельности. Двигательные навыки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника. Типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная терминология. Представления. Методика обучения. Значение рациональной техники для достижения результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря. Подготовка к эксплуатации, уход и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрастным группам. Правила участия в спортивных соревнованиях.

	...	...	...	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика современной России. Влияние спортивных связей и системы по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортсмена-обучающегося. Классификация видов спорта. Понятия анализа, самоанализа соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Системные волевые качества спортсмена. Методы психологической подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования спортивной тренировки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности. Система совершенствования спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности структуры спортивных соревнований. Спортивные результаты как достижения.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления. Средства учебно-тренировочных занятий. Средства тренировочных нагрузок. Средства активного отдыха. Психологические средства: аутогенная тренировка; дыхательная гимнастика. Средства восстановления: питание; гигиена; процедуры; баня; массаж; восстановительные средства.
	...	...		
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего спортивного</b>	<b>≈ 600</b>		

	<b>мастерства:</b>			
спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и правового и эстетического физической культуры и спор воспитание. Правовое воспита
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные эвристическая). Общие социал оздоровительная, эстетическ интеграции и социализации ли
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спорт обучающегося. Классификац Понятия анализа, само соревновательной деятельност
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции сов тренировки. Спортивные резул продукт соревновательной соревнований. Система с направления спортивной трени
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенн структура спортивных сор соревнований. Спортивные р достижений. Сравнительная х различающихся по результатам
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		
	...		...	

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

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» относятся

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

### 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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
«киокусинкай»,  
утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г. №989

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (6,8,10,12,16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5



6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	Комплект 12-12м2	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая (гиперэкстензия, для пресса)	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
13	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная(до 200кг)	комплект	1
14	Комплект «Рыцарь»	комплект	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Приказ Минспорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579. (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. – Екатеринбург, «Издательство Уральского университета». 2003;

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)



Приложение № 4  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду спорта  
«киокусинкай», утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
(рекомендуемый образец)

**Учебно-тематический план**

Этап спортивно й подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	≈ 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.

	культурой и спортом			
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	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.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы



	травматизма. Перетренированность/ нетренированность			спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое

	эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...		...	...

