

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от «*26*» *июня* 2023г.

Протокол № *3*

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБУ ДО «Спортивная школа
 имени Макарова»
Э.В. Антонов
 «» 2023г.



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

Авторы составители:
Иванова Э.В.
Язвенко Д.А.

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы:
 начальная подготовка – 3 года;
 тренировочный этап – 5 лет;
 этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Белово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
I	Общие положения	2
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III	Система контроля	23
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
IV	Рабочая программа по виду спорта «Киокусинкай»	28
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2	Учебно-тематический план	61
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	61
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	62
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	64
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	66

I.

Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989 (далее – ФССП). Зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71475.

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Ояма (1923-1994).

Цель Киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетний тренировочный процесс по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

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

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен ученики, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью основных форм учебно - тренировочного процесса, к которым относятся *кихон, ката, кумитэ, тамэсивари*.

Кихон – базовая техника, выполняемая без партнера в «идеальной» форме.

Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами рабочей фазы и замаха. Способы перемещения в низких стойках также являются «идеальными» и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий.

Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной

борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

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

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель Киокусинкай. Во время кумитэ боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов.

Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией.

В процессе обучения свободному бою учащиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты, затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важной частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. Так как во время учебно – тренировочного занятия постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров.

Кроме основных, в киокусинкай существуют дополнительные виды подготовки: растяжка мышц и связок, повышение свободы движений в суставах, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны и др.

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай» определяются организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Вид спорта – кихонкай	1730001411Я
весовая категория 30 кг	1730011811Н
весовая категория 35 кг	1730021811Н
весовая категория 40 кг	1730031811Н
весовая категория 45 кг	1730041811Н
весовая категория 50 кг	1730051811Н

весовая категория 55 кг	1730061811С
весовая категория 55+ кг	1730071811Н
весовая категория 60 кг	1730081811С
весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
весовая категория 65 кг	1730101811Э
весовая категория 65+ кг	1730111811Э
весовая категория 70 кг	1730121811А
весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
весовая категория 75 кг	1730141811Ю
весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
весовая категория 80 кг	1730161811А
весовая категория 80+ кг	1730171811А
весовая категория 90 кг	1730181811М
весовая категория 90+ кг	1730191811М
абсолютная категория	1730871811Л
ката	1730201811Я
ката-группа	1730911811Я
тамэсивари	1730211811Л
кёкусин – весовая категория 30 кг	1730221811Н
кёкусин – весовая категория 35 кг	1730231811Н
кёкусин – весовая категория 40 кг	1730241811Н
кёкусин – весовая категория 45 кг	1730251811Н
кёкусин – весовая категория 50 кг	1730261811Н
кёкусин – весовая категория 55 кг	1730271811Н
кёкусин – весовая категория 55+ кг	1730281811Н
кёкусин – весовая категория 60 кг	1730291811С
кёкусин – весовая категория 60+ кг	1730301811С
кёкусин – весовая категория 65 кг	1730311811С
кёкусин – весовая категория 65+ кг	1730321811С
кёкусин – весовая категория 70 кг	1730331811А
кёкусин – весовая категория 70+ кг	1730341811Ю
кёкусин – весовая категория 75 кг	1730351811А
кёкусин – весовая категория 75+ кг	1730361811А
кёкусин – весовая категория 80 кг	1730371811М
кёкусин – весовая категория 80+ кг	1730381811М
кёкусин – весовая категория 90 кг	1730391811М
кёкусин – весовая категория 90+ кг	1730401811М
кёкусин – абсолютная категория	1730881811М
кёкусин – ката	1730411811Я
кёкусин – ката-группа	1730421811Я
кёкусин – тамэсивари	1730431811М
кёкусинкан – весовая категория 30 кг	1730441811Н
кёкусинкан – весовая категория 35 кг	1730451811Н
кёкусинкан – весовая категория 40 кг	1730461811Н

кёкусинкан – весовая категория 45 кг	1730471811Н
кёкусинкан – весовая категория 50 кг	1730481811Н
кёкусинкан – весовая категория 55 кг	1730491811С
кёкусинкан – весовая категория 55+ кг	1730501811Н
кёкусинкан – весовая категория 60 кг	1730511811С
кёкусинкан – весовая категория 60+ кг	1730521811С
кёкусинкан – весовая категория 65 кг	1730531811С
кёкусинкан – весовая категория 65+ кг	1730541811С
кёкусинкан – весовая категория 70 кг	1730551811А
кёкусинкан – весовая категория 70+ кг	1730561811Ю
кёкусинкан – весовая категория 75 кг	1730571811А
кёкусинкан – весовая категория 75+ кг	1730581811А
кёкусинкан – весовая категория 80 кг	1730591811М
кёкусинкан – весовая категория 80+ кг	1730601811М
кёкусинкан – весовая категория 90 кг	1730611811М
кёкусинкан – весовая категория 90+ кг	1730621811М
кёкусинкан – абсолютная категория	1730891811М
кёкусинкан – ката	1730631811Я
кёкусинкан – ката-группа	1730641811Я
кёкусинкан – тамэсивари	1730651811Л
синкёкусинкай – весовая категория 30 кг	1730661811Н
синкёкусинкай – весовая категория 35 кг	1730671811Н
синкёкусинкай – весовая категория 40 кг	1730681811Н
синкёкусинкай – весовая категория 45 кг	1730691811Н
синкёкусинкай – весовая категория 50 кг	1730701811Н
синкёкусинкай – весовая категория 55 кг	1730711811С
синкёкусинкай – весовая категория 55+ кг	1730721811Н
синкёкусинкай – весовая категория 60 кг	1730731811С
синкёкусинкай – весовая категория 60+ кг	1730741811С
синкёкусинкай – весовая категория 65 кг	1730751811С
синкёкусинкай – весовая категория 65+ кг	1730761811С
синкёкусинкай – весовая категория 70 кг	1730771811А
синкёкусинкай – весовая категория 70+ кг	1730781811Ю
синкёкусинкай – весовая категория 75 кг	1730791811М
синкёкусинкай – весовая категория 75+ кг	1730801811М
синкёкусинкай – весовая категория 80 кг	1730811811М
синкёкусинкай – весовая категория 80+ кг	1730821811М
синкёкусинкай – весовая категория 90 кг	1730831811М
синкёкусинкай – весовая категория 90+ кг	1730841811М
синкёкусинкай – абсолютная категория	1730901811Л
синкёкусинкай – ката	1730851811Я
синкёкусинкай – тамэсивари	1730861811М

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

Этапы спортивной подготовки (для спортивной дисциплины «весовая категория»)	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

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.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трехлет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

– **учебно-тренировочные занятия:**

По формам организации учебно-тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые, фронтальные.

По основному содержанию делятся на тематические и комплексные занятия.

По построению учебно-тренировочные занятия подразделяют на фронтальную и круговую тренировку.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовки), восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

– **учебно-тренировочные мероприятия:**

для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся,

проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

№ 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 подготовки)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

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

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

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы официальных спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

– **работа по индивидуальным планам спортивной подготовки** осуществляется на этапе ССМ:

На этапе ССМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы ССМ к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных

форм обучения.

– **спортивные соревнования:**

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

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

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

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

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

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

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа

многолетней подготовки обучающихся.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

- Иные виды (формы) обучения:

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		16		8

1.	Общая физическая подготовка	140	167	125	140	146
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	126	169	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	47	52
4.	Техническая подготовка	90	125	210	347	312
5.	Тактическая подготовка	15	21	100	150	198
6.	Теоретическая подготовка	7	8	8	9	21
7.	Психологическая подготовка	6	8	6	9	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	19	21
9.	Инструкторская практика	-	-	-	9	10
10.	Судейская практика	-	-	6	19	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	9	10
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

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 совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36

	подготовка (%)					
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5.

Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом отделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии споставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношенияк учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года
		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистогоспорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
Тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в

(спортивной специализации)				год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запросов на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1-2 раза в год

2.7.

Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по виду спорта «киокусинкай», т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Этап начальной подготовки. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Уметь составлять положения о соревнованиях. Принимать участие в судействе при проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях городского и областного масштабов.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств

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

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в киокусинкай.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

Используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- формировать двигательные умения и навыки, в том числе вида спорта «киокусинкай»;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «киокусинкай»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, соответствующую виду спорта «киокусинкай»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- укреплять здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранять здоровье.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода. Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование (теоретические основы физической культуры и спорта), диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование общей, специальной, технической подготовки (п. 43 Приказа № 999).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем разделам спортивной подготовки, входящих в годовой учебный план, в независимости от этапа подготовки (ч. 1 ст. 58 Федеральный закон № 273-ФЗ).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной

подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки следует предусматривать нормативы (испытания) по иным видам спортивной подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включает требования для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП) и указывается с учетом приложений № 5-9 к ФССП.

Нормативы общей физической подготовки 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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
2.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Нормативы общей физической подготовки 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 до года обучения	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта включает:

- учебный план;
- содержание теоретического и практического материала учебно-тренировочных занятий с разбивкой по этапам и периодам спортивной подготовки с учетом построения многолетнего обучения;
- объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- методическое обеспечение Программы, где прописываются средства, методы спортивной подготовки (по общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовке);
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки ежегодно.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Этап
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Т
2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	НП, Т
4	Зарождение и история	История кюкусинкай.	НП, Т

	развития киокусинкай.		
5	Правила и организация соревнований по киоусинкай.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	НП, Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, Т
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техникотактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Т, ССМ
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	Т, ССМ
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	
10	Анализ соревновательной деятельности каратистов.	Разбор основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	Т, ССМ
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ, ССМ

Примерный годовой план спортивной подготовки для этапа НП (1 год)

Виды подготовки	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	21
ОФП	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
Занятия другими видами спорта	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	72
СФП	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	6	57

Освоение техники киокусинкай	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	49
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1	9
Медицинское обследование	1			1			1				1		4
Участие в соревнованиях согласно календарного плана													
Итого:	28	27	27	26	26	27	27	27	28	25	23		312

Примерный годовой план спортивной подготовки этапа НП (2, 3 год)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	145
Занятия другими видами спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
СФП	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	95
Освоение техники киокусинкай	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	94
Медицинское обследование	2			1			1					4
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	10
Участие в соревнованиях согласно учебного плана												
Итого:	41	38	38	40	39	39	39	38	40	40	39	416

Примерный годовой план спортивной подготовки этапа Т этапа (2, 3 год)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	48
ОФП	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	244
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	12	152
Освоение техники киокусинкай	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	5	147
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	14
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Углубленное медицинское	2		2			2			2			8

обследование												
Итого:	59	57	59	58	57	58	58	56	58	57	47	624

Примерный годовой план спортивной подготовки этапа Т этапа (свыше 3-х лет)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
ОФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	266
С Ф П	18	17	17	17	17	17	18	17	18	18	15	187
Восстановительные мероприятия	16	17	16	17	17	16	17	17	16	17	17	183
Освоение техники киокусинкай	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	13
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Углубленное медицинское обследование	2		2			2			2			8
Итого:	65	63	64	63	64	64	65	63	65	64	50	936

Примерный план спортивной подготовки для групп ССМ

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия		1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	14
ОФП	32	28	32	28	32	28	32	28	32	33	23	328
СФП	32	32	32	32	32	32	32	32	28	28	29	341
Восстановительные мероприятия	28	29	27	32	30	29	30	30	30	30	30	325
Освоение техники киокусинкай	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Углубленное медицинское обследование	2			2			2				2	8
Итого:	96	92	94	97	98	92	99	94	93	94	87	1040

Техника кумите

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Мае-гери	Шуто-маваши	Лоу-кик
Мавашаи-гери	Джодан-уке	Хидза-гери
Йоко-гери	Сото-уке	Хиджи-ате

Соревновательный спарринг

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Оя-цки (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую — как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Оя-цки	Мае-гери	Йоко-гери	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающегося противника	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого:	25	35	40	100

Мае-гери (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий — ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоко-гери (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой ближней рукой	25
- прямой дальней рукой	20
- прямой ближней ногой	20
- боковой ближней ногой	20
- боковой дальней ногой	15
Итого	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Атака на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой передней рукой	20
- прямой дальней рукой	20
- боковой в сторону ближней ногой	20
- мае-гери	20
- боковой ближней ногой	20
Итого	100

Этап начальной подготовки

Минимальный возраст занимающихся 10 лет. Продолжительность обучения более 1 года. *Основная направленность тренировки* — ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Техника кумитэ

(разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Оя-цки	Учи-уке	Гяку-цки
Шито-цки	Гедан-барай	Уракен-сае
Лоу-кик	Каджи-уке	Лоу-кик
Маваши-цки	Учи-уке	Хидза-гери
Сото-кеаге	Джюджи-уке	Маваши-гери
Учи-кеаге	Джюджи-уке	Оя-цки
Мае-гери	сото-уке	Хидза-гери

Мае-тоби	Джодан-уке	Уширо-гери
Йоко-гери	Учи-уке	Хиджи-ате

Спарринг на два шага

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Шуто-маваши	Джюджи-уке	Уракен-шомен
Уширо-маваши	Джодан-уке	Шито-цки

Техника ударов руками и ногами оя-цки(прямые удары рукой):

- из степа (с места) — маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую — как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

а(прямой удар вперед):

- с гяку-цки на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	камаете				Итого
	камаете	камаете	камаете	камаете	
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	15	30	25	30	100

Йоко-гери (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника ;
- с шагом;

- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад — удар.

Маваши-гери (боковой удар вперед под 90 °) — лидирующий удар в карате, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад — удар.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника.

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Имитация атак	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- передний прямой рукой - боковой в сторону	20
- передний прямой рукой - боковой удар ближней ногой	20
- передний прямой рукой - боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

Атака в защиту	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	15

Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
- боковой удар в сторону ближней + двит чаги дальней	15
- двойка руками	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
Итого	100

Атака из «стена» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Атака из «стена»	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + прямой удар передней рукой	
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- прямой ближней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака на угрозы выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением

Атака на угрозы	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ) + боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	10

- двойка руками + двит чаги	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	
Итого	100

Атака на вызов применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречном атакующем движении противника.

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

Тактические компоненты выполнения действий

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника. Закрывание блоком или уклоном после неудавшейся атаки. Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознавании благоприятной ситуации.

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества

Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрывание атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны, пространство поля поединка, продолжительность поединков.

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения.

Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; контратаковать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям киокусинкай

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям, а также потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющихся стимулом для проявлений активности в занятиях киокусинкай.

Развитие у начинающих каратистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание, в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимокоординации при выполнении различных комбинаций передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления каратистов.

Этап тренировочный (Т)

Минимальный возраст занимающихся 11 лет

Продолжительность обучения — до 2 лет.

Основная направленность тренировки — ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11—12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13—14 лет), 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 юных каратистов для ускорения обучения основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 11—12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

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 сложно- координационных 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, затрудняющий 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, снижении выдержки и самообладания.

Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

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.

Техника кумите

(разновидностей спарринга)

Спарринг

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Маваши-гери	Морото-уке	Лоу-кик

На один шаг

Атака	Защита	Ответная атака
Хидза-гери	Гедан-барай	Чудан-маваши
Сото-маваши	Джюджи-уке	Мае-гери

Техника ката

(комплексные упражнения)

Соревновательный спарринг

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	ап чаги	йоп чаги	двиг чаги	доллео чаги	то а & и	Итого
С места на стоящего противника					5	5

С места на сближение с противником					5	5
С шагом				5	5	
После подшагивания		5		5		10
С подскоком	5	5				10
Из «степа» (с места)		5		5		10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)		5		5		10
После разножки (с шагом)	5			5		10
После поворота на 90°			5	5		10
Отшагивая назад	5	5				10
Отшагивая в сторону		5		5		10
Итого	15	30	5	35	15	100

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения — одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову.

Атака в защиту	Объем в%
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
Применяемые комбинации и серии - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
- боковой удар в сторону ближней + мае-гери дальней;	25
- двойка руками	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
Итого	100

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главными являются своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакующего старта.

Атака из «челнока» выполняется неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгю. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника, и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения.

Атака из «челнока»	Объем %
Применяемые одиночные удары	5
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в	
голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	10

- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней	

ногой	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «стена» — увеличение вариативности выполнения.

Атака из «стена»	Объем %
Применяемые одиночные удары - боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	10
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	5
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника.

Атака после бокового маневра	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака на начало возвращения после сближения выполняется после демонстрации импульсом движения разрыва дистанции и быстрым переходом к сближению.

Атака на начало возвращения после сближения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10

Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака на начало движения вверх в «стеле» проводится после многократного повторения движений в «степе» и отвлекающими движениями руками и угрозами проведения ударов.

Атака на начало движения вверх в «степе»	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	
- двойка руками + прямой удар ближней ногой	
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	
Итого	100

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты-подготовки с перехватом инициативы.

Атака на ложную атаку	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	○ ○ ○
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	30
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого	100

Атака серией против серий (темповой перебой) выполняется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Атака серией против серий (темповой перебой)	Объем %
---	----------------

Применяемые одиночные удары	
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар ближней ногой	40
- двойка руками + двойка руками с дальней ногой + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Тактические умения

Действуя наступательно

Преднамеренно:

удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге; атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой.

Разведывать: намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение. *Маскировать* начало атаки: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки. *Вызывать:* преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности. *Различать и выбирать:* маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться: от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать: длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте. Встречно атаковать противника, совершающего угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары;

Контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать: защиты для применения контратак и серии атак: длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку; намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

Маскировать атаки на подготовку отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

Вызывать простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

Переключаться: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

Теоретические знания и практические навыки

Знать:

последовательность проведения соревнований; права участника соревнований; обязанности участника соревнований; последовательность приглашения для выступления на соревнованиях; как своевременно и точно выполнять команды судей. Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах. Самостоятельно проводить разминку на тренировках и соревнованиях; упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений; повторять изученные действия в парных упражнениях.

Этап тренировочный

Минимальный возраст занимающихся 13 лет.

Продолжительность обучения — свыше 2 лет.

Основная направленность тренировки — ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований

Техника кумите

Спарринг с заранее оговоренным сценарием

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги-ноги-лоу-кик	Каджи-уке	Лоу-кик
Маваши-гери	Сото-уке	Маваши-гери

На один шаг

Атака	Защита	Ответная атака
Маваши-цки	Учи-уке	Маваши-цки
Гяку-цки	Сото-уке	Гяку-цки

Техника ката (комплексные упражнения)

Специальная техника (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

оя-цки, шуто, хиджи, кокато.

Соревновательный спарринг

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Действия нападения и обороны

Типичное взаиморасположение	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	Итого
С шагом									5	5
После подшагивания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С набеганием	5									5
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90°				5				5		10
После разворота на 180°							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака с опережением защиты	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- боковой удар снизу ближней ногой	15
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар сверху ближней ногой	15
Применяемые комбинации	
- двойка руками - боковой удар дапывй нэгой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжашем	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжашем	
Итого	100

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Атака в защиту	Объем %
----------------	---------

Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	
- прямой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации - двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
- боковой удар в сторону ближней + мае-гери дальней ногой	30
- двойка руками	10
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Повторная атака	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360°	20

Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Атака из «челнока»	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	5
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	5

- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по доянгу, что позволяет атаку **серией ударов руками и ногами**.

Атака набеганием	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака после бокового маневра.

Атака после бокового маневра	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойка боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака на взаимосближение широко применяется в бою, так как в ней используется движение противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами

Атака на взаимосближение	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	5

- прямой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака на начало возвращения после сближения

Атака на начало возвращения после сближения	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака на вызов

Атака на вызов	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ноги	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ноги + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10

- боковой удар в сторону ближней ноги + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ноги	
Итого	100

В современном киокусинкай атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов.

Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Атака с опережением удара	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	50
- прямой удар передней рукой	50
Итого:	100

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Встречная атака	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой;	20
- прямой удар дальней рукой;	20
- мае-гери	20
- йоко-гери	20
- боковой удар в сторону ближней ногой;	20
Итого	100

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Контратака против одиночного удара	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой сверху	20
- боковой удар ближней ногой	20
- прямой удар передней рукой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- двойной боковой в сторону ближней ногой	
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар	

дальней ногой	
Итого	100

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевшего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Ответная атака на возвращение	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

Тактические умения

Действуя наступательно

Преднамеренно: маневрировать для захвата инициативы; атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз; атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника; атаковать противника, реагирующего определенной защитой.

Разведывать: длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение; намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак; длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку; намерение противника применять определенные виды защиты.

Маскировать: атаки, используя медленное сближение или отступление; атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или ложную угрозу, или ложную атаку; атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать: подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться: от защиты к атаке комбинаций ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки одним ударом к серии ударов; от атаки серией ударов к защите и ответной атаке или контратаке с отступлением.

Предвосхищать: количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке: ударное нападение; маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгю.

Вести поединок (тактические доктрины): произвольно изменяя дистанцию с противником.

Действуя оборонительно

Преднамеренно: маневрировать отступая, выполняя имитацию атак; защищаться: от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями; от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями); от контратак; контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности, атаки с сериями ударов; контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой; опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать: намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак; сектор атаки противника для защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей; длину и быстроту атак противника для контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита.

Маскировать: защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение; защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы.

Вызывать: атаки в открывающийся сектор для встречной атаки с уклонением; атаки сериями ударов для защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов; атаки противника в определенный сектор для защиты блокировкой и ответной атаки; контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение; атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки.

Переключаться: от контратаки к защите и ответу; от защиты к простой атаке.

Экспромтно: применять атаки сериями с изменением секторов поражения. *Противодействовать контратакам:* встречными атаками; ответными контратаками; применением вызова со сближением и проваливания противника для ответной атаки.

Тактические знания и качества

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативных применений боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой; реакцией противника на начало нападения; направленностью передвижений противника в начале схватки (вперед или назад, вправо или влево); исходной дистанцией между каратистами. Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала схватки; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны и эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. В целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противника.

Необходимыми являются: получение информации о настроенности противника на ведение поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка; анализ намерений противника применять те или иные действия нападения и обороны и, следовательно, предвидение, какой будет атака, или защита и выбор оптимального способа обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применением ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых разученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивости в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)

Минимальный возраст занимающихся 15 лет

Продолжительность обучения — до 2 лет.

Основная направленность тренировки — расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в киокусинкай, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеют развитие способностей превосходить моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до его поражаемой поверхности.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание занимающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на «лапах» с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать занимающимся стремление к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15—17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков необходимо постоянно вносить коррективы в состав действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом нужно постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 15—17 лет необходимо использовать при выполнении упражнений для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости — важный фактор, способствующий быстрому применению комбинаций действий у каратистов 15—17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности нужно развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость занимающихся.

Особенность содержания двигательной подготовки каратистов 15—17 лет — это специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирования разнонаправленных движений.

Техника ката (комплексные упражнения)

Специальная техника (разбивание досок в прыжке)

Теоретические знания

Требования правильности выполнения и ошибки при выполнении специальной техники. Контроль за прогрессом в демонстрации специальной техники. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Предотвращение травматизма.

Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники:

1. Методики развития гибкости в тазобедренных суставах.

Роль прямого и поперечного шпагата для обеспечения высоты удара ногой, скорости и силы при демонстрации специальной техники. Выполнение шпагата как главный критерий гибкости.

Поэтапность овладения шпагатом: этап для начинающих, два этапа для занимающихся и один — для подготовленных каратистов. Снаряды для занятий. Режим занятий. Дозировка упражнений. Концентрация внимания на достижении максимальной амплитуды движений при выполнении упражнений.

2. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники.

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Соревновательный спарринг

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	камаете	Итого
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5								5
С набеганием							5			10
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)									5	5
В прыжке (в простом и с «ножницами»)	5					5	5			10
После разножки (с шагом)								5		5
После поворота на 90°				5						5
После разворота на 180°							5	5		10

После вращения на 360°							5			5
Набеганием с разножкой						5	5			10
Вращением в прыжке							5			5
Отшагивая в сторону				5						
Отбегая			5							5
С отскоком		5		5						10
Итого	5	10	10	15		10	35	10	5	100

Действия нападения и обороны

Атака с опережением защиты: усложняются способы ее применения увеличением разновидностей ударов.

Атака с опережением защиты	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар снизу ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой	15
- боковой удар сверху ближней ногой	20
Применяемые комбинации	
- двойка руками - боковой удар дальней ногой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со	

скольжением	20
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака с замедлением применяется при позиционном ведении поединка для нарушения моментных и скоростных характеристик восприятия удара.

Атака с замедлением	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые комбинации	
- угроза прямого удара ногой + боковой удар в голову	20
- передний прямой рукой - боковой удар дальней ногой в голову	20
- передний прямой рукой - удар сверху дальней ногой в голову	20
Итого	100

Повторная атака дополнительно применяется в ситуации, когда противник при возвращении после первой атаки раскрывает ударную поверхность.

Повторная атака	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360°	10
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	15
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	25
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

Атака набеганием

Атака набеганием	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20

- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака теснением на одной ноге *выполняется применением бокового удара в сторону со скольжением или серии ударов с подскоками, совмещающихся с угрозами проведения удара ногой.*

Атака теснением на одной ноге	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой со скольжением	50
Применяемые серии ударов	
- боковой удар ближней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	30
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
Применяемые комбинации	
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой сверху со скольжением	
- боковой удар ближней ногой в сторону + обратный боковой удар ногой в голову со скольжением	
Итого	100

Атака проваливанием на маневре *выполняется после дополнительного провоцирования противника на дополнительное сближение и использования инерции его движения вперед при постановке им впереди стоящей ноги.*

Атака проваливанием на маневре	Объемы %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	15
- прямой удар дальней рукой + боковой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
Итого	100

Атака преследованием выполняется на отступающего противника, выходящего из атаки или начинающего отступление.

Атака преследованием	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- боковой удар передней ногой сверху	10
- боковой удар дальней ногой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	10

- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двит чаги дальней	10
Итого	100

Атака на взаимосближение

Атака на взаимосближение	Объем %
Применяемые серии ударов	
- двойка руками	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками	10
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	15
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Угрозы, ложные атаки и подготавливающие удары позволяют создавать стартовую ситуацию для проведения результирующего удара. В современном бою преобладают атаки сериями, которые у многих спортсменов в их технико-тактическом арсенале занимают ведущее место. *Угроза или серия угроз плюс атака* выполняется коротким движением плеча и предплечья или бедра ближней или дальней ноги с последующим продолжением атаки в открытую поверхность противника.

Угроза или серия угроз плюс атака	Объем в %
Применяемые комбинации с угрозами	
- угрозы удара рукой + удар рукой	10
- угрозы удара рукой + удар ногой	10
- угроза удара + серия ударов руками	10
- угроза серией ударов руками + одиночный удар рукой	10
- угроза серией ударов руками + одиночный удар ногой	10
Применяемые серии ударов	

- двойка руками + боковой удар дальней ноги	20
- боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением	20
- прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками	
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

Атака серией ударов выполняется как преднамеренное и непрерывное выполнение нескольких ударов, со стремлением спортсмена провести концентрированный удар. Удары в сериях часто проводятся как темповые и характеризуются акцентом на быстроту.

Атака теснением на одной ноге

Атака теснением на одной ноге	Объем %
Применяемые комбинации с ложными атаками	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	20
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- тройной боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой сверху + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Атака на сближение. При проведении маневров противник стремится обыграть своего противника в реагировании до вхождения в стартовую ситуацию начала атаки, что позволяет ему осуществлять неожиданное сближение с противником. В каратэ вместо атаки на ложную атаку применяются имитации атаки.

Атака на сближение	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- обратный боковой удар ближней ногой	5
Применяемые серии ударов	
- два удара передней рукой + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- двойка руками	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками	10
	10
Итого	100

Атака на угрозы

Атака на угрозы	Объем %
Применяемые серии ударов	
- двойка руками в прыжке	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар в сторону	10
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
- двойка руками	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками в прыжке	20
Итого	100

Атака на вызов

Атака на вызов	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	
- прямой удар передней рукой	
- боковой удар ближней ногой	
- прямой удар дальней ногой	
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	20
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака с опережением удара

Атака с опережением удара	Объем %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой;	40
- прямой удар передней рукой.	60
Итого	100

Атака серией против серий (силовой перебой), выполняется как и темповой перебой, отличаясь проведением более медленных ударов с чередованием силовых и акцентированных ударов. Применяются также накладки, толчки.

Атака серией против серий (силовой перебой)	Объем %

Применяемые одиночные удары	
- двойка руками с дальней + боковой удар ближней ногой	60
- двойка руками с дальней + боковой удар дальней ногой	40
Итого	100

Встречная атака

Встречная атака	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой	30
- прямой удар дальней рукой	30
- боковой удар в сторону ближней ногой	40
Итого	100

Обоюдная атака (обоюдный перебой) применяется при обмене ударами как руками, так и ногами. Эффективность ответных атак связана с точными попаданиями в туловище или голову. Обоюдная атака эффективна при неравноценном обмене ударами, например нанесение противником неопасного удара в туловище при обмене на удар в голову.

Обоюдная атака (обоюдный перебой)	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
- обратный боковой удар дальней ногой против бокового удара в сторону	20
- прямой удар передней ногой или рукой против бокового удара дальней ногой	20
- прямой удар дальней ногой или рукой против удара ногой назад с разворотом	20
- твид чаги против бокового удара ногой	20
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

Тактические умения

Действовать наступательно

Маневрировать: изменяя длину, быстроту и ритм передвижений; изменяя стойку.

Преднамеренно атаковать, изменяя: длину и быстроту сближения; сектор нанесения ударов с выбором и в серии. Противодействовать контратакам атаками серий ударов.

Разведывать: настроенность противника к применению защит, контратак в определенный сектор поражаемой поверхности.

Маскировать: простые атаки с применением длинных и продолжительных подготавливающих атак; атаки с угрозами и ложными ударами с использованием подготавливающих атак в защиту.

Вызывать: контратаки противника применением подготавливающих атак с угрозами и ложными ударами; контратаки противника применением подготавливающих атак с замедленным началом удара.

Переключаться: от атаки к повторной атаке. Применять манеры ведения поединка:

позиционное нападение, препятствуя попыткам противника осуществлять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами;

позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий и использованием его ошибок при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга; ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

Действуя оборонительно

Преднамеренно защищаться, произвольно изменяя: длину отступления и сближения; защиту блокировкой или уклонением. Опережать встречной атакой. Контратаковать, изменяя: секторы нападения, длину сближения или отступления; стороны для уклонения и выполнения бокового маневра.

Разведывать: настроенность противника к определенным атакам и ударам; настроенность противника к одиночным ударам или сериям ударов.

Маскировать: намерения к применению защит, контратак в определенный сектор; применение контратак, подготавливаемых медленным отступлением;

разновидности защит и ответных атак применением упреждающей защиты; контратаки в определенный сектор защитой ложными угрозами.

Вызывать: атаки противника на подготовку для нанесения встречных ударов; атаки противника с угрозами и ложными ударами применением подготавливающей защиты.

Различать атаки в защиту и атаки с угрозами и ложными ударами противника для защиты уклонением и применением опережающей атаки против атак с ложными движениями.

Переключаться: от контратаки к защите и проваливанию атаки; от контратаки к атаке; от атаки к контратаке; от контратаки к защите и ответной атаке;

Применять манеры ведения поединка: позиционное нападение, препятствуя попыткам противника применять атаки. Используются ложные нападения и помехи ложными движениями и угрозами; позиционное нападение, разрушая инициативу противника преднамеренной подготовкой оборонительных действий, использованием его ошибки при подготовке атак; ударное нападение, используя ложные движения и угрозы для подавления инициативы противника и теснения противника в угол доянга;

ударное нападение, используя средства борьбы за инициативу применения атак, создания ситуаций для наступательных и оборонительных действий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Киокусинкай существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ», запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначение удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы лишь разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей

и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе, силу удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике учебно – тренировочного процесса, в развитии физических и психических качеств. С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно – тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта Киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются (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);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы № 12, 13);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
-

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

6.2.2. 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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже одного раза в четыре года.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».
4. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
10. Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.

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 Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
8. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
9. Всероссийский реестр видов спорта.

//<http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://Lib.sportedu.ru/>

11. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

IV. Информационно-методические условия реализации Программы

12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
13. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
14. Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
15. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

17. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
18. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. 14. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
19. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
20. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998.
21. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
22. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
23. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов

25. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
26. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
27. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
28. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
29. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru
30. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
31. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
32. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
33. Всероссийский реестр видов спорта.
<http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>
34. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -

<http://Lib.sportedu.ru/>

35. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

36. Консультант Плюс www.consultant.ru:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		16		8
1.	Общая физическая подготовка	140	167	125	140	146
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	126	169	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	47	52
4.	Техническая подготовка	90	125	210	347	312
5.	Тактическая подготовка	15	21	100	150	198
6.	Теоретическая подготовка	7	8	8	9	21
7.	Психологическая подготовка	6	8	6	9	21
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	19	21
9.	Инструкторская практика	-	-	-	9	10
10.	Судейская практика	-	-	6	19	10
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	4	6	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	9	10
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040

Календарный план воспитательной работы

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

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; 	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запросов на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства				

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	780		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	88	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	88	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	88	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	88	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	88	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	88	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	84	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	84	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	84	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный 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

			<p>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.</p>
--	--	--	---