



# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



# КИОКУСИНКАЙ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общественная организация «Общероссийская спортивная Федерация «Ассоциация Киокусинкай России».

Рецензент:

Токсанов Серик Етекбаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств и силовых видов спорта ФГБОУ ВО СибГУФК.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

## Оглавление

Пояснительная записка.....	5
I. Общие положения.....	8
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».....	8
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 .....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».....	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» .....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	13
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
III. Система контроля.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай».....	22
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	22
4.1.1. Этап начальной подготовки .....	22
4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	30
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства .....	44
4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства .....	47
4.2. Психологическая подготовка.....	47
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	49
4.4. Учебно-тематический план .....	50
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».....	51
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» .....	51

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» .....	51
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» .....	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	54

### Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – приказ №1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.05.2022 № 425 «Об утверждении правил вида спорта «киокусинкай» (далее – Правила вида спорта);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – профессиональный стандарт «Тренер»);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2024 № 110 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Примерная программа);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки Программы. Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая Программы (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организации.

Организации самостоятельно разрабатывают Программы по виду спорта «киокусинкай» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» на всех этапах спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмен) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

### **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**

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 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	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

В соответствии с Приказом № 634 Организация:

1. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

3. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

4. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

5. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее соответственно – этапы НП и УТ) –

не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее соответственно – этапы ССМ и ВСМ) – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Согласно пункту 9 ФССП для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, то есть возраст зачисления на определенный этап спортивной подготовки определяется по году рождения. Также при комплектовании учебно-тренировочных групп следует учитывать возрастные закономерности становления спортивного мастерства.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

- на этапе НП – двух часов;
- на этапе УТ – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

В таблице 2 представлен рекомендуемый объем Программы для каждого этапа спортивной подготовки, составленный в соответствии с приложением № 2 к ФССП.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	10 - 18	12 - 24	16 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	520 - 936	624 - 1248	832 - 1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	------------

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

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

#### **2.3.1. Учебно-тренировочные занятия**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

#### **2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)**

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся Организацией в целях качественной спортивной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. УТМ включаются в единый календарный план и план спортивных и физкультурно-массовых мероприятий Организации и план учебно-тренировочной группы, с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации УТМ, приведенной в ФССП (приложение № 3 к ФССП).

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на этапе УТ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотрных мероприятий проводятся на этапах УТ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

### **2.3.3. Спортивные соревнования**

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Организация направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	1	1	1	1	2	2

\*Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности, но не ниже установленного ФССП.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки, периода обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируется Организацией самостоятельно в содержательной части.

Годовой учебно-тренировочный план по реализации Программы составляется на основании требований ФССП, с учетом данных объема Программы и процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, применяющиеся при реализации Программы представлено в приложении №5 к ФССП.

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 виду спорта «киокусинкай».

Учебно-тренировочный процесс в Организации должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет время, отводимое на их освоение/участие по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом годового учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей

профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении спортсменами более высокого личного спортивного результата.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи

с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим действиям и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

Календарный план воспитательной работы может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в приложении № 2 к методическим рекомендациям носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний о последствиях



допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе, следующие документы и источники:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- приказ № 464;
- приказ № 878;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:

<https://rusada.ru>

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

*Инструкторская практика.* В период учебно-тренировочных занятий применяется инструкторская практика, когда обучающийся практикует умения показывать специальные упражнения, технические элементы по видам спортивной подготовки для других обучающихся учебно-тренировочной группы. Инструкторская практика помогает обучающимся глубже понять специфику выполнения упражнения, изучить последовательность действий при его выполнении, тем самым формируя у обучающихся профессиональные навыки, необходимые при прохождении спортивной подготовки.

*Судейская практика.* Для участия в судейской практике обучающиеся должны иметь теоретические знания по правилам вида спорта, которые они приобретают в процессе учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в зависимости от этапа спортивной подготовки и уровня их спортивной квалификации.

Обучающиеся, участвуя в судейской практике в качестве волонтера, помощника спортивного судьи и других статусах спортивных судей, предусмотренных правилами вида спорта, по которым проводятся спортивные соревнования приобретают опыт в судействе, а также умения по ведению и организации спортивных соревнований.

Обучающимся, участвующим в судействе спортивных соревнований, при условии выполнения соответствующих квалификационных требований

к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований) может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей.

На этапе НП в виде спорта «киокусинкай» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 методических рекомендаций.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Организацию, только при наличии документов (справка допуска к занятиям, результаты медосмотра), подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами Организации.

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	

Восстановительные мероприятия	
...	
УТ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### 1. На этапе НП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «ката»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### 2. На этапе УТ:

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

### 3. На этапе ССМ:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

### 4. На этапе ВСМ:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие

возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в приложениях №6-9 к ФССП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки регламентируются в приложениях №7-9 к ФССП.

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

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

###### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

###### **Этап начальной подготовки до года**

Особенностью этапа НП является общее ознакомление обучающегося с теоретическими основами, простейшими приемами и специализированными движениями вида спорта «киокусинкай».

###### **Общая физическая подготовка**

###### **1. Гибкость.**

Упражнения для развития гибкости являются наиболее важными, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов.

###### **1.1. Базовые упражнения для развития гибкости:**

– наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;

– махи ногами (вперед, назад, в сторону).

###### **2. Координационные способности.**

2.1. Базовые упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

2.2. Базовые акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойки на голове и т.п.

2.3. Базовые упражнения на равновесие и баланс: различные удержания корпуса, позиций, конечностей.

###### **3. Быстрота.**

###### **3.1. Базовые упражнения на развитие быстроты:**

– прыжковые, в т.ч. со скакалками, на скамейке и пр.;

– с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;

- различные метания теннисного и набивного мяча;
- легкоатлетические упражнения;
- челночный бег.

#### 4. Скоростно-силовые качества.

Базовые упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой на количество раз или до утомления.

4.1. Базовые упражнения для развития мышц туловища (подъемы корпуса, подъемы ног и т.п.).

4.2. Базовые упражнения для развития плечевого пояса без отягощений (различные отжимания, стойки и т.п.).

4.3. Базовые упражнения для развития мышц ног (приседы, прыжки, махи, выпады и пр.).

#### **Техническая подготовка**

Объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 11-10 кю по соответствующей группе дисциплин.

#### 1. Стойки, перемещения.

##### 1.1. Естественные стойки:

- стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);
- стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);
- стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);
- стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);
- стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати).

##### 1.2. Базовые стойки:

- «стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);
- «стойка всадника» (киба-дати);
- длинная стойка с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);
- стойка с отклонением назад (кокуцу-дати);
- «кошачья стойка» (нэкоаси-дати);
- «стойка сантин» (сантин-дати);
- «журавлиная стойка» (цуруаси-дати);
- стойка с «подвешенной» вперёдстоящей ногой» (маэ какэаси-дати).

##### 1.3. Техника поворотов:

- разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);
- разворот на 90° (хантэн мавари-аси);
- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

##### 1.4. Техника прямолинейных перемещений:

- выставление вперед одной ноги без смены стойки (ой-аси);
- шаг вперед со сменой стойки (фуми-аси);
- шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);
- «отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги без смены стойки (усиро хикиаси);

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

## 2. Приемы атаки.

### 2.1. Прямые и круговые удары руками:

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

### 2.2. Удары руками сериями:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два и три удара.

### 2.3. Удары руками в разные уровни:

– выполнение определенного удара одной рукой в верхнем, среднем и нижнем уровне;

– выполнение серии различных определенных ударов на различных уровнях.

### 2.4. Прямые удары ногами:

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

– стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения прямого удара вперед, назад или в стороны.

### 2.5. Удары в различных перемещениях:

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

### 2.6. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

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

## 3. Приемы защиты.

### 3.1. Блоки на месте:

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

### 3.2. Блоки в различных перемещениях:

– выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера.



### 3.3. Защиты блоками предплечьем различных уровней:

– стоя на месте в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару.

### 3.4. Блоки в различных перемещениях:

– координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями;

– выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера.

## 4. Комбинирование приемов.

### 4.1. Комбинации, состоящие из двух приемов:

#### 4.1.1. Удары и защиты в различных перемещениях:

– выполнение ударов и блоков в сочетании с выполнением базовых стоек;  
– упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении блоков и ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

## 5. Изучение начальных ката.

### 5.1. Выполнение ката по элементам.

### 5.2. Выполнение ката в замедленном темпе.

### 5.3. Выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:

- разбор темпо-тактического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе.

## **Этап начальной подготовки свыше года**

Особенностью этапа является обучение базе вида спорта «киокусинкай», закладывание фундамента физической подготовленности.

### **Общая физическая подготовка**

#### 1. Гибкость.

##### 1.1. Упражнения для развития гибкости:

– наклоны с выпрямленными и согнутыми ногами, полушпагат и шпагат, опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;

– махи ногами (вперед, назад, в сторону).

#### 2. Координационные способности.

2.1. Усложненные упражнения на развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

2.2. Усложненные акробатические упражнения: перевороты, стойки на руках, простые акробатические элементы.

2.3. Усложненные упражнения на равновесие и баланс: различные удержания корпуса, позиций, конечностей, в т.ч. с формированием ударных поверхностей.

#### 3. Быстрота.

### 3.1. Усложненные упражнения на развитие быстроты:

- прыжковые, в т.ч. со скакалками, на скамейке и пр;
- с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- различные метания теннисного и набивного мяча;
- легкоатлетические упражнения;
- челночный бег на скорость.

### 4. Скоростно-силовые качества.

4.1. Усложненные упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений: различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.

### 5. Общая выносливость.

#### 5.1. Упражнения на основе беговых заданий.

### **Специальная физическая подготовка**

#### 1. Силовые и скоростно-силовые упражнения.

1.1. Упражнения для развития мышц живота без отягощений (различные подъемы ног, корпуса и т.п.).

1.2. Упражнения для развития плечевого пояса без отягощений (различные отжимания, стойки и т.п.).

1.3. Упражнения для развития мышц ног (приседы, прыжки, махи, выпады и пр.).

#### 2. Специальные навыки.

Специальные задания, но координацию (комбинирование базовых движений корпусом, конечностями и передвижениями, в том числе с одновременной физической нагрузкой).

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т.д.

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

#### 3. Парные упражнения.

3.1. Упражнения с сопротивлением партнера. Важно добиваться правильного поведения партнера, чтобы он каждый раз оказывал необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо, сопротивляться вполсилы или в полную силу.

3.2. Упражнения в бросании набивных мячей: стоя, сидя, лежа, в движении и т.п.

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

#### 4. Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а отдых между раундами боя уменьшаться. Обычно упражнения со снарядами в уроках для новичков делятся 2-3 раунда по 2 или 3 мин., а у спортсменов высших разрядов часто продолжаются более длительное время (до 10-15 мин.) и не всегда делятся на раунды. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые.

Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т.д.

Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами мешком, насыпной (наливной) грушей, пневматической грушей, упражнения с лампами, подушками, щитами, рыцарями, а также традиционными снарядами (деревянными макиварами и др.).

На этапе НП следует работать в основном с легкими снарядами малой или средней плотности: ракетками, лапами, средними подушками.

#### 5. Дыхание.

Освоение правильного дыхания является важной составляющей специальной физической подготовки.

В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются

подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

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

### **Техническая подготовка**

Объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 10-9 кю по соответствующей группе дисциплин.

Программа технической подготовки большей частью совпадает с программой этапа до 1 года при некотором добавлении новых технических действий. Обучение происходит с увеличением сложности ранее изученных упражнений, нагрузки, длительности и т.п. с целью уверенного исполнения ранее изученных технических действий и их комплексов.

В программу добавляются:

1. Стойки, перемещения.

1.1. Базовые боевые стойки:

– изготовка с защитой нижнего уровня (гэдан-камаэ);

– изготовка с защитой верхнего уровня (дзедан-камаэ);

– изготовка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-камаэ).

1.2. Техника прямолинейных перемещений:

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

2. Приемы атаки.

2.1. Прямые и круговые удары руками:

– выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения.

2.2. Круговые удары ногами:

– стоя на месте выполнение кругового удара ногой на 4 счета;

– стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения кругового удара ногой.

2.3. Удары в различных перемещениях:

– выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением боевых стоек.

2.4. Удары в различных направлениях:

– реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера.

2.5. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

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

3. Приемы защиты.

3.1. Круговые блоки:

– стоя на месте разучивание элементов круговых блоков предплечьем на 4 счета.

3.2. Блоки в различных перемещениях:

– выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером.

3.3. Защиты блоками раскрытой кистью на месте:

– стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет;  
 – выполнение блока раскрытой кистью по снаряду;  
 – в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника.

3.4. Блоки в различных перемещениях:

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

3.5. Блоки в сочетаниях с ударами и перемещениями:

– в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;  
 – свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков ответом на ударное действие, попеременно меняясь с партнером после каждых четырех ударов.

4. Комбинирование приемов.

4.1. Комбинации, состоящие из трех приемов:

4.1.1. Удары и защиты в различных перемещениях:

– выполнение ударов и блоков в сочетании с выполнением боевых стоек;  
 – упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении блоков и ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

5. Изучение первых базовых ката.

5.1. Выполнение ката по элементам;

5.2. Выполнение ката в замедленном темпе;

5.3. Выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:

– разбор темпо-тактического рисунка ката;  
 – выполнение ката в максимальном темпе;  
 – выполнение ката с моделированием условий соревнований.

### **Тактическая подготовка**

На этапе НП тактическая подготовка в полном понимании этого термина не отрабатывается. Главной задачей на этом этапе является обучение взаимодействию с партнером. Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. На этапе НП взаимодействие партнеров должно быть строго обусловлено.

Упражнения с партнером – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера-преподавателя изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.).

### **Поединки**

На этапе НП поединки проводятся только в форме учебного боя, в том числе в условной форме.

Учебный бой – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся обучающие задачи с целью совершенствования техники выполнения определенных приемов и комбинаций в условиях противодействия соперника.

Формы проведения учебных боев на данном этапе:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне.

## **4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **до 3-х лет**

Особенностью этапа УТ до 3-х лет является дальнейшее изучение техники вида спорта и ее начальная адаптация к применению в поединке.

### **Общая физическая подготовка**

Структура и содержание упражнений на общую физическую подготовку в целом соответствует этапу НП при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений.

## **Специальная физическая подготовка**

Структура и содержание упражнений на специальную физическую подготовку включает в себя упражнения этапа НП свыше года при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений, вводе ряда новых учебно-тренировочных направлений:

1. Интенсификация специальной физической подготовки.

Интенсификация является обязательным условием специальной физической подготовки на этом этапе.

2. Развитие быстроты специфической реакции.

2.1. Упражнения с применением системы команд и сигналов, на которые обучающие должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями.

2.2. Упражнения для развития специальной скорости нанесения ударов и передвижений, и двигательных реакции у обучающихся, выполняемые в паре.

3. Специальная подготовка тела.

3.1. К специальной подготовке относятся:

– набивка тела (набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком);

– укрепление ударных поверхностей.

4. Упражнения со снарядами.

4.1. К упражнениям этапа НП на текущем этапе спортивной подготовки добавляются упражнения со щитом или «рыцарем».

Щиты или «рыцарь» используются для интенсивной работы в условиях, имитирующих поединки, что позволяет вырабатывать специальную выносливость.

4.2. К упражнениям этапа НП на текущем этапе добавляются упражнения при работе «на мешке».

Важным средством физической подготовки и овладения техникой служат упражнения в нанесении ударов по мешку, которые развивают мышцы ног и плечевого пояса, укрепляют связки и увеличивают подвижность суставов, увеличивают силу и резкость удара. Упражнения с мешком способствуют развитию выносливости и силы мышц, принимающих участие в ударах.

Новички и упражнениях с мешком обычно овладевают наиболее простыми элементами техники: расположением частей тела при нанесении основных ударов, определении дистанции для нанесения сильного удара и т.д.

В обычных учебно-тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения в перчатках с партнером.

Перед тем как упражняться с мешком, спортсмен обязан уяснить себе, какие удары он будет совершенствовать и на какой дистанции.

Все удары по мешку спортсмен наносит из боевой стойки, не замахиываясь перед ударами, готовя атаку ложными действиями и сохраняя при этом подвижность и равновесие. Упражняясь с мешком, спортсмен может наносить удары в полную силу, что нельзя делать в упражнениях с партнером. При этом следует обращать особое внимание на правильное выполнение ударов и передвижений.

Следует обращать внимание на то, чтобы удары по мешку не носили характера толчка (после которого мешок обычно начинает качаться), а были резкими, заставляя мешок лишь слегка колебаться. Необходимо приучить обучающегося чтобы он не наваливался на мешок.

Перед ударом, который наносится с предельной быстротой и силой, нельзя напрягать мышцы плеча и туловища, но зато в момент касания о мешок надо резко напрячь и на мгновение закрепить все звенья тела. После того как удар выполнен, необходимо мгновенно расслабить мышцы и восстановить равновесие.

Нанося удары по мешку, спортсмен должен анализировать все свои действия, следить за правильной постановкой удара и активным выдохом, страховаться в момент удара, соблюдать необходимую дистанцию, не задерживаться после удара по мешку, реагировать на малейшие колебания и качания мешка, правильно и своевременно передвигаться вокруг мешка, представляя себе вместо него реального противника определенных физических качеств, роста и манеры боя.

Выполняя удары ногами, полезно наносить удары по мешку как можно выше, что способствует специализации гибкости.

Тренеру-преподавателю следует давать указания спортсмену, на что ему следует больше обращать внимание во время упражнений с мешком.

Важно, чтобы в упражнениях с мешком спортсмен наносил удары и серии, которые по какой-либо причине (боязнь контрудара, плохая координация движений, неумение найти нужные исходные положения и т.д.) не применяются им в бою, хотя имеют большое значение для успеха.

4.3. К упражнениям этапа НП на текущем этапе спортивной подготовки могут добавляться упражнения при работе на подвесной груше.

Упражнения в ударах по груше позволяют развивать резкость и точность ударов, чувство дистанции и вырабатывают умение передвигаться и сочетать передвижения с различными перемещениями веса тела. В упражнениях с подвесной грушей, кроме прямых и боковых ударов, можно наносить также и удары снизу.

Подвесная груша обладает большой подвижностью, и спортсмен может использовать ее качания для совершенствования защит уклонами и боковыми шагами в разные стороны. Удары по груше необходимо наносить так, чтобы она не раскачивалась, а оставалась на месте или незаметно отклонялась при каждом ударе.



Как и в упражнениях с мешком, спортсмену нужно следить при ударах и защитах за правильной координацией движений и положением частей тела. Упражняясь с грушей, спортсмен должен легко и свободно передвигаться вокруг нее, нанося быстрые одиночные и серийные удары. Когда груша делает движение навстречу спортсмену, он может наносить воображаемые контрудары или, наоборот, в момент отклонения груши от него преследовать ее сериями легких и быстрых ударов, имитируя преследование реального противника.

Обычно упражнения в ударах по груше, как и в ударах по мешку применяются после упражнений с партнером и выполняются в течение двух-трех раундов.

## 5. Дыхание.

Контроль и совершенствование техники дыхания в условиях выполнения высокоинтенсивных упражнений.

### **Техническая подготовка**

Объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 8-5 кю по соответствующей группе дисциплин. Также на этапе УТ происходит совершенствование ранее изученной техники.

#### 1. Стойки, перемещения.

Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы:

##### 1.1. Естественные, базовые и боевые стойки.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты с сохранением равновесия; переходы из одной стойки в другую с выполнением технических действий руками.

##### 1.2. Перемещения и маневрирование.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, передвижения по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижения с поворотами на 180<sup>0</sup> через каждые два/три приставных шага, передвижение в различных направлениях.

При выполнении перемещений необходимо следить за сохранением технической осанки и правильным выполнением изучаемых движений.

## 2. Приемы атаки.

### 2.1. Разучивание и отработка ударов руками:

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение удара в паре по снаряду;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку.

#### 2.2. Удары руками сериями:

- индивидуальная отработка серии ударов перед зеркалом;
- выполнение серии ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
- выполнение серии ударов в паре по подушке, лапам;
- выполнение серии ударов по мешку в необходимом объеме за определенный промежуток времени.

#### 2.3. Удары руками в разные уровни:

- индивидуальное выполнение серии ударов в верхний, нижний и средний уровень;
- выполнение серии ударов по мешку в различные уровни;
- выполнение в парах серии различных ударов на разных уровнях.

#### 2.4. Разучивание и отработка ударов ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами, в т.ч. с разворота;
- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;
- стоя на месте выполнение в парах ударов ногами с использованием подушек и щитов.

#### 2.5. Удары ногами в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
- выполнение в парах ударов ногами с использованием подушек и щитов в сочетании в передвижении в боевой стойке.

#### 2.6. Удары руками и ногами в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги, сформированной в конечной фазе для выполнения удара ногой вперед, назад или в стороны;
- скоростное реагирование на выполнение ударов руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- в боевой стойке скоростное реагирование по команде тренера ударами руками и ногами по макиварам, которыми партнеры окружают атакующего с разных сторон.

#### 2.7. Техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

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

Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и быстроты нанесения ударов.

Точность удара зависит от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. В связи с этим, совершенствование точности необходимо проводить в тесной связи с развитием скорости ударов. Это определяет постепенное увеличение быстроты нанесения ударов, при постоянном контроле точности, до достижения максимальной скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение расслабить основные группы мышц, участвующие в нем. Кроме того, выполнение действия на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, проводится в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки.

### 3. Приемы защиты.

Разучивание следующей защитной техники:

#### 3.1. Круговые блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами по снарядам;

#### 3.2. Защиты блоками раскрытой кистью на месте:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет;
- выполнение блока раскрытой кистью в снаряд;
- в паре, выполнение конечной фазы блока раскрытой кистью по подставленной (с удержанием) руке противника;

#### 3.3. Защиты блоками предплечьем различных уровней:

- стоя на месте в паре, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;

#### 3.4. Блоки в различных перемещениях:

- координация защитных действий в сочетании с различными перемещениями;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером, выполняющим атакующие действия;

#### 3.5. Блоки в сочетаниях с ударами и перемещениями:

- в боевой стойке, отработка в паре различных защитных действий;

– свободно перемещаясь в различных стойках, отработка блоков ответом на ударное действие, попеременно меняясь с партнером после каждых четырех ударов.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

### 3.6. Биомеханические принципы приемов защит.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости;
- активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника;
- активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов;

### 4. Комбинирование приемов.

#### 4.1. Разучивание комбинаций ударов и защитной техники:

##### 4.1.1. Удары и защиты в различных перемещениях:

- выполнение ударов и блоков в сочетании с выполнением базовых стоек;
- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении блоков и ударов руками и ногами на месте и в передвижении;

#### 4.2. Методические принципы комбинирования.

Для совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы:

- выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.
- выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.
- отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).
- отработка обусловленных атаки и ответной атаки (контратаки) целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

### 5. Изучение старших базовых ката.

#### 5.1. Выполнение ката по элементам;

#### 5.2. Выполнение ката в замедленном темпе;

#### 5.3. Выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:

- разбор темпо-тактического рисунка ката;

– выполнение ката в максимальном темпе.

#### 5.4. Выполнение ката с моделированием условий соревнований.

##### **Тактическая подготовка**

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико-тактических действий, наработки технико-тактических структур (комбинаций, имеющих выраженную адаптацию к поединку) и одновременным совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Основным методическим приемом является взаимодействие с партнером.

Упражнения с партнером – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера-преподавателя изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.).

Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удастся только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления.

Изучение и совершенствование технико-тактических умений:

##### 1. Отработка взаимодействия «атака – ответная атака (контратака)»:

- совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать со сменой уровня;
- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- встречная контратака противника, атакующего с финтами;
- переключение от атаки к защите;
- переключение от контратаки к защите.

##### 2. Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с контратакой;

– проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

3. Проведение учебных боев, разведывая намерения противника и применяя:

- простые атаки;
- защиту отступлением с ответом;
- ложные атаки и вызовы.

### **Поединки**

Поединки – конфликтное боевое взаимодействие, являющееся как целью, так и средством обучения.

Формы поединков.

Начиная с данного этапа поединки проводятся в форме:

- учебного боя;
- учебно-тренировочного боя;
- свободного тренировочного боя;
- соревновательных поединков.

1. Учебные поединки (бои) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся обучающие задачи с целью совершенствования техники и тактики выполнения определенных приемов и комбинаций в условиях противодействия соперника. Как правило, имеют высокую степень условности.

Формы проведения учебных боев:

- используя обусловленную ударную и защитную техники рук, ног, защит;
- используя ударную и защитную техники, обусловленную уровнем удара, дистанцией, количеством ударов;
- с применением различных ложных действий: ударов, защит, перемещений, передвижений и т.д.;
- с применением сложных защит, уходов и т.п.

2. Учебно-тренировочные поединки (бои) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа, и они совершенствуют технику, тактику и тренируют специальную выносливость в условиях противодействия соперника. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга. Как правило это происходит в условиях близких к соревновательному поединку и достаточно интенсивно.

Формы проведения учебно-тренировочных боев:

- отработка собственных тактических рисунков;

– отработка противодействия тактике соперника;

3. Свободный / полусвободный тренировочный бой – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная или ограниченная свобода в выборе технико-тактических средств и форм ведения боя.

Среди используемых форм таких боев:

- по соревновательному регламенту;
- с постоянно меняющимися соперниками;
- в усложненных условиях;
- с судейством (моделирование соревновательных поединков).

4. Соревновательный поединок – вид состязательного конфликтного боевого взаимодействия в рамках спортивных или физкультурных соревнований.

Поединки максимальной интенсивности в отдельных случаях с минимальными ограничениями являются не только целью, но и средством спортивной подготовки. На тренере-преподавателе лежит обязанность тщательного подбора уровня соревнований, близкого к уровню подготовленности спортсмена.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет**

Особенностью этапа УТ свыше 3-х лет является перенос акцента с технических на технико-тактические аспекты подготовки.

#### **Общая физическая подготовка**

Содержание упражнений на общую физическую подготовку в целом соответствует этапу УТ до 3-х лет при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений, сопряжения их с техническими заданиями.

Структура общей физической подготовки дополняется упражнениями с не силовыми тренажерами и дополнительным инвентарем (эластичные жгуты, легкие гантели, фитболы, отягощения для рук и ног и т.п.).

#### **Специальная физическая подготовка**

Структура и содержание упражнений на специальную физическую подготовку в целом соответствует этапу УТ до 3-х лет при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений:

1. Существенная интенсификация специальной физической подготовки.

Существенная интенсификация является обязательным условием специальной физической подготовки на этом этапе.

2. Упражнения со снарядами.

2.1. К упражнениям этапа УТ до 3-х лет на текущем этапе могут добавляться упражнения при работе на настенной подушке.

Настенная подушка не является широко распространенным снарядом в киокусинкай и употребляется преимущественно для совершения одиночных и серийных прямых ударов и ударов снизу с разгибанием руки в локте. Упражнения с настенной подушкой развивают силу ударов и укрепляют связки рук в связи с отсутствием колебаний подушки. Последнее обстоятельство требует того, чтобы спортсмены в этих упражнениях вначале во избежание растяжений осторожно наносили удары по подушке, тщательно бинтуя руки, а затем постепенно увеличивали силу и резкость наносимых ударов.

Удары по подушке обычно наносятся в сочетании с передвижением и вперед и в стороны, а также сопровождаются перемещениями тела типа нырков и уклонов. По подушке можно наносить также и круговые (одиночные и повторные) удары, но для их правильной постановки спортсмен должен повернуться к подушке несколько боком.

2.2. К упражнениям предыдущего этапа подготовки на текущем этапе могут добавляться упражнения при работе по деревянной макиваре.

Деревянная макивара является традиционным снарядом подготовки в японских боевых искусствах и способствует укреплению связочного аппарата руки (запястье, локоть, плечо), а также всей ударной цепи тела. Кроме того, она помогает закаливанию ударных поверхностей руки.

### **Техническая подготовка**

Объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 6-4 кю по соответствующей группе дисциплин. Также на этапе УТ свыше 3-х лет происходит совершенствование ранее изученной техники. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразной и постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

#### **1. Стойки и перемещения.**

##### **1.1. Естественные, базовые и боевые стойки.**

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты с сохранением равновесия; переходы из одной стойки в другую с выполнением технических действий руками; контроль стоек при работе над техникой, на снарядах и т.п.

#### **2. Перемещения и маневрирование.**

##### **2.1. Техника перемещений:**

- изучение передвижений приставными шагами, мелкими семенящими шагами;
- изучение разножек, перескоков;
- изучение перемещений по диагоналям;



– совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

2.2. Техника маневрирования: изучение и освоение различных дистанций ведения боя.

Боевые дистанции.

– дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

– средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

– ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

3. Приемы атаки.

3.1. Изучение сложных ударов ногами, финтов.

3.2. Изучение технических действий на разных дистанциях.

3.3. Совершенствование ранее изученных ударов на данном этапе решает следующие задачи: развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов. Для этого можно использовать следующие упражнения:

– двойные удары руками – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой.

– двойные удары ногами – последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой ногой.

– серийные удары – последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук и ног.

– повторные удары – последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой или одной ногой.

4. Приемы защиты.

Структура и содержание приемов защит в целом соответствует этапу УТ до 3-х лет при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений, но при сохранении базовых принципов. Основная задача состоит в совершенствовании изученных приемов, обеспечение надежности защит; связь их с атакующими и контратакующими действиями и подбор комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

4.1. Совершенствование навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

– уклонения: отходом; уклоном; отклоном; нырком.

– остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью, предплечьем; блоком предплечьем, голенью.

– сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

#### 4.2. Защитные действия в ближнем бою:

- активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки).
- пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает атакующие действия противника.

#### 5. Комбинирование приемов.

5.1. Сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад - прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса - боковой удар левой в корпус; подставка голени - боковой удар ногой и т.д.

5.2. Переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.

5.3. Ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

#### 6. Методы совершенствования приемов атаки и защиты.

6.1. Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы:

##### 6.1.1. Индивидуальные:

- выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.
- выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

##### 6.1.2. С партнером:

- отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).
- проведение учебных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.
- проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

#### 7. Изучение сложных ката.

7.1. Выполнение ката по элементам;

7.2. Выполнение ката в замедленном темпе;

7.3. Выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:

- разбор темпо-тактического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе;
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

### **Тактическая подготовка**

На данном этапе продолжается совершенствование уровня выполнения различных технико-тактических действий, проходит наработка сложных технико-тактических структур (комбинаций, имеющих выраженную адаптацию к поединку), а также изучаются все основные варианты тактических рисунков ведения поединка.

1. Изучение основных тактических рисунков (позиционный, маневренный), основных манер ведения боя (силовая, темповая, маневренная, техничная) и связи между ними.

2. Изучение и совершенствование технико-тактических умений в упражнениях с партнером:

– совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;

– атаковать с финтом со сменой уровня;

– применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;

– защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;

– встречная атака противника, атакующего с финтами;

– переключение от атаки к защите;

– переключение от контратаки к защите.

3. Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

– сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;

– маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;

– маневрировать для лишения противника пространства.

### **Поединки**

1. Учебные поединки:

1.1. На выполнение атак и контратак:

– на выполнение атаки и защиты с контратакой;

– на выполнение атаки и защиты со встречной атакой;

– на выполнение атак с вызовом и сложных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

2. Учебно-тренировочные поединки с технико-тактическими заданиями:

– перемена позиций;

– короткие отступления и сближения;

– повторные атаки;

– изменение длины, быстроты, ритма и уровня нанесения ударов;

– чередуя действия первым и вторым номером.

3. Учебно-тренировочные поединки с провоцированием, используя:

- простые атаки;
  - защиту отступлением с ответом;
  - ложные атаки и вызовы.
4. Тренировочные поединки на разных дистанциях:
- позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
  - позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
  - маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию.
5. Соревновательные поединки.
- регулярное участие в соревнованиях для получения соревновательного опыта и совершенствования технико-тактических навыков.

#### **4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На данном этапе в основном происходит дальнейшее совершенствование полученных технико-тактических навыков, начинается спортивная реализация накопленного потенциала.

##### **Общая физическая подготовка**

Упражнений на общую физическую подготовку, соответствующее предыдущему этапу, выполняются в условиях их усложнения и сопряжения с техническими заданиями.

Структура общей физической подготовки дополняется упражнениями с отягощениями (штанга, гири, тяжелые гантели, силовые тренажеры).

##### **Специальная физическая подготовка**

Структура и содержание упражнений на специальную физическую подготовку в целом соответствует предыдущему этапу спортивной подготовки при обязательном расширении их спектра и усложнении упражнений.

Существенной особенностью этапа ССМ является высокая интенсификация специальной физической подготовки. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин.

К упражнениям предыдущих этапов спортивной подготовки на текущем этапе могут добавляться упражнения при работе по подвесному мячу (на растяжках). Эти упражнения выполняются с целью развить у спортсмена точность удара и чувство дистанции. В упражнениях с малым подвесным мячом могут применяться все виды одиночных ударов, которыми спортсмен должен быстро и резко попадать

в подвесной мяч. Следует следить, чтобы обучающиеся не стояли на одном месте, а передвигались в разные стороны, нанося удары по мячу, двигающемуся в разные стороны и с разной скоростью, и попадали в него из различных точек пространства. Удобно использовать подвесной мяч для овладения уходами и боковыми шагами, избегая соприкосновения с мячом, и для совершенствования защит подставками и блоками, ставя плечи и руки на пути его движения.

К упражнениям предыдущих этапов спортивной подготовки на текущем этапе могут добавляться упражнения с пневмогрушей. Эти упражнения выполняются с целью развить у спортсмена скорость и точность удара руками.

### **Техническая подготовка**

Объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 3-1 кю по соответствующей группе дисциплин. Также на данном этапе происходит совершенствование ранее изученной техники. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразной и постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка. Кроме того, на данном этапе необходимо добиваться максимального увеличения силы удара при сохранении правильности выполняемой техники.

#### 1. Перемещения и маневрирование.

1.1. Свободное комбинирование различных вариантов перемещений, уходов, смещений как между собой, так и с ударной и защитной техникой.

1.2. Техника маневрирования: изучение и уверенное владение различными дистанциями ведения боя при использовании различной техники, комбинаций, тактических рисунков.

#### 2. Приемы атаки.

Совершенствование ранее изученных ударов на данном этапе решает следующие задачи:

- развитие точности, силы и быстроты нанесения ударов;
- изучение прыжковых ударов ногами, сложных финтов;
- совершенствование всех технических действий на разных дистанциях.

#### 3. Приемы защиты.

Основная задача состоит в дальнейшем совершенствовании изученных приемов, обеспечение надежности защит; связь их с атакующими и контратакующими действиями и подбор комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

Дополнительной задачей является изучение сложной защиты:

- маневрированием;
- встречными ударами.

#### 4. Комбинирование приемов.

Задачи на текущем этапе:

- дальнейшее совершенствовании комбинирования, включающего свободное сочетание ударной и защитной техники и навыков маневрирования;
- формирование на основе комбинаций индивидуальных технико-тактических структур спортсмена, связанных с его индивидуальными особенностями и полученными навыками.

5. Изучение усложненных ката.

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;
- разбор темпо-тактического рисунка ката;
- выполнение ката в максимальном темпе;
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

### **Тактическая подготовка**

На данном этапе совершенствуются ранее полученные технико-тактические навыки, а также нарабатываются сложные тактические навыки, подбирается индивидуальный стиль ведения боя спортсменом.

К ранее используемым заданиям добавляются:

1. Учебно-тренировочные поединки с тактическими заданиями, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;
- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей.

2. Учебно-тренировочные поединки в заданных условиях.

Это вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов. Заданные условия формулируются широко и предоставляют большую свободу действий и множественный выбор спортсмену. Такими условиями могут быть:

- применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных технико-тактических схем его ведения;
- поединок с соперником, использующем конкретные технико-тактические действия или ведущего бой в определенной манере;

– поединок с соперником в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.

### 3. Соревновательные поединки.

Регулярное участие в соревнованиях высокого уровня для оценки степени владения технико-тактическими навыками.

#### **4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства**

К этапу ВСМ практически вся программа технической и тактической подготовки спортсменом уже освоена. Оставшийся объем изучаемой техники – в соответствии с квалификационными требованиями на 1 дан и выше по соответствующей группе дисциплин, в т.ч. высшие ката.

На данном этапе:

- происходит совершенствование полученных навыков;
- достижение максимального уровня подготовленности;
- достижение максимального уровня тренированности;
- максимальная спортивная реализация в соревновательной деятельности.

Этап ВСМ характеризуется:

- максимальной индивидуализацией всех разделов подготовки;
- наивысшей интенсификацией физической подготовки;
- повышенным вниманием к процедурам восстановления и реабилитации.

#### **4.2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

*Общая психологическая подготовка* тесно связана с воспитательной работой со спортсменами. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды спортивной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной

и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле спортивной подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с психологическим просвещением спортсменов и разъяснением ему общих морально-этических норм поведения в спорте, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы восстановления нервно-психического здоровья спортсменов.

В течение всех периодов спортивной подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных условиях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию. Вид спорта «киокусинкай» относится к тем видам спорта, где умения владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние существенно влияет на результат.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.



*Психологические средства восстановления* позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация.

Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на конкретном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

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

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «киокусинкай» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации и врачу Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «киокусинкай» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением (щитки на голень, ракушки на пах, накладки на руки, макивары).

#### **4.4. Учебно-тематический план**

Теоретическая подготовка связана с другими видами подготовки как элемент теоретических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Тренер-преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими занятиями.

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки спортсменов происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития обучающихся.

В приложении № 5 к методическим рекомендациям представлен рекомендуемый учебно-тематический план, темы по теоретической подготовке.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай» учитываются Организационными Комитетами при разработке Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», «Тренер», «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»

или Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 916н.

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»**

1. Белый, К.В. Система многолетней подготовки в кюкусинкай. Спорт и традиции. Монография / К.В. Белый. – Москва: Спорт, 2023. – 226 с.: с ил. – ISBN 978-5-907601-31-4.

2. Белый, К.В. Маневрирование в кюкусинкай: монография / К.В. Белый. – Москва: Спорт, 2020. – 200 с. – Библиогр.: с. 183-197 – ISBN 978-5-907225-55-8.

3. Захаров О.Ю., Ката. Традиции и инновации / О.Ю. Захаров – Москва: Кредо, 2021. – 176 с.

4. Захаров, О.Ю. Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок / О. Ю. Захаров // От первого лица. – Москва, 1000 бестселлеров, 2011 – 296 с.: илл. – Текст: непосредственный. – ISBN 978-5-906907-27-1

5. Орлов, Ю.Л. Кюкусинкай: программа / Ю.Л. Орлов, Н.С. Демченко, А.Г. Дорофеев // Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – Москва: Ассоциация Кюкусинкай России, 2012. – 139 с.

6. Степанов, С.В. Кюкушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика / С.В. Степанов – Екатеринбург, 2003. – 384 с.

7. Степанов, С.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусин каратэ / С.В. Степанов, Е.В. Головихин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. техн. ун-т., 2006.

8. Танюшкин, А.И. Школа кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ: программа-конспект / А.И. Танюшкин, В.П. Фомин, А.В. Бура [и др.]. – Москва: Федерация Кёкусинкай России, 2001. – 106 с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/> – Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский комитет;
6. <https://akrussia.ru/docs/> – Общественная организация «Общероссийская спортивная Федерация «Ассоциация Киокусинкай России».

#### Методические указания

Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdnie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdnie.pdf))

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1 к методическим рекомендациям

#### 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
<i>Для спортивной дисциплины «ката»</i>							
1.	Общая физическая подготовка	71	85	99	53	59	69
2.	Специальная физическая подготовка	51	71	86	126	150	217
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	8	26	32	59
4.	Техническая подготовка	99	132	177	231	276	326
5.	Тактическая подготовка	2	3	6	12	18	25
6.	Теоретическая подготовка	2	3	6	10	10	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	10	10	18

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	8	12	13	17
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	13	17
10.	Судейская практика	-	-	6	10	13	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	10	15	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	10	15	25
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка	116	144	182	187	210	246
2.	Специальная физическая подготовка	61	75	97	103	119	169
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	5	26	32	59
4.	Техническая подготовка	44	69	92	124	156	197
5.	Тактическая подготовка	2	3	6	12	18	25
6.	Теоретическая подготовка	2	3	6	10	10	17
7.	Психологическая подготовка	2	3	6	10	10	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	8	12	13	17
9.	Инструкторская практика	-	-	3	8	13	17
10.	Судейская практика	-	-	3	8	13	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	10	15	25
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	15	25
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	832

Календарный план воспитательной работы

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



		<p>формирование навыков наставничества;  формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  формирование склонности к педагогической работе;  ...</p>	
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>  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;  ...</p>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b>  формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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);  ...</p>	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите)	<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

	на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: 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
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...
5.1.	...	...	...

Приложение № 3  
к методическим рекомендациям

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу.	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

	3. Сдача допинг проб по требованию		
Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: - на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; - на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. «РУСАДА» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «РУСАДА» по антидопингу. 3. Сдача допинг проб по требованию	По плану «РУСАДА»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

Приложение № 4  
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Направление работы	Мероприятия
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	2. Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	2. Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категория спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5  
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.



	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

		спортивной подготовки	активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	...	...	...