

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

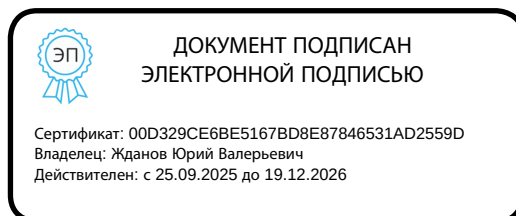
СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУ ДО «СШ»
Протокол № 01
от «07» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 07.04.2026 № 194-03

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
«Каратэ. Киокусинкай».**

Разработчик:

Рудольф Даниил Владимирович



г. Куйбышев, Новосибирская область 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I.	Общие положения		3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»		3
2.	Цель Программы		3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		3
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки		4
4.	Объем Программы		4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		4
6.	Годовой учебно-тренировочный план		8
7.	Календарный план воспитательной работы		11
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним		15
9.	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки		19
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки		22
III.	Система контроля		29
11.	Итоги освоения Программы		29
12.	Оценка освоения Программы		31
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки		31
IV.	Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»		41
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки		41
15.	Учебно-тематический план		70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам		75
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «киокусинкай»		75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки		75
17.	Материально-технические условия реализации Программы		76
18.	Кадровые условия реализации Программы		78
19.	Информационно-методические условия реализации Программы		78

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в кииокусинкай с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 14 август 2025 г. № 660 (зарегистрированный Министерством Юстиции Российской Федерации от 13.12.2022 г. № 71475), (далее - ФССП) и Приказом Минспорта России от 3 августа 2024 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации и Брянской области и вовлечение максимально возможного числа населения города Брянска в систематическое занятие физической культурой и спортом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, с учетом приложения 1 к ФССП.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Для спортивной дисциплины «ката»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	не ограничивается
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Этап начальной подготовки	1-3	10	12	24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	не ограничивается

4. Объем Программы представлен в таблице 2, с учетом приложения 2 к ФССП.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия, представленные в таблице 3 с учетом приложения № 3 к ФССП;

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

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

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования, с учетом главы III ФССП с приложения № 4 к ФССП. Требования к объему соревновательной деятельности представлены в таблице 4.

Таблица № 4

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 трех лет	Свыше трех лет		
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на

спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП представлен в таблице 5. Требования к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

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
		Для спортивной дисциплины «ката»					
		1.	Общая физическая подготовка	85	92	88	64
2.	Специальная физическая подготовка	50	72	110	118	137	183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	21	43	50	67
4.	Техническая подготовка	94	126	160	226	262	349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	22	32	50	67
6.	Инструкторская и судейская практика	-	4	5	16	25	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	8	10	21	38	50
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832

Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка	122	140	129	114	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	51	75	100	135	175	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	25	42	62	83
4.	Техническая подготовка	47	66	92	114	125	133
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	9	42	73	99	166
6.	Инструкторская и судейская практика	-	6	12	21	25	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	10	16	21	38	67
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	832

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-40	25-30	20-25	10-15	10-13	10-13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-22	18-24	20-27	20-25	20-23	20-23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)		1-2	4-10	6-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	34-41	36-43	38-43	40-45	40-45	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	5-10	6-15	6-15	3-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивной дисциплины «весовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-54	45-50	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	22-28	24-29	26-28	28-30	30-32
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	5-10	6-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	20-25	22-27	22-25	20-25	15-20

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	1-3	11 6-15	10-20	15-25	20-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в ¹²спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - состав и обязанности судейской коллегии	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных ¹³ мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года

		¹⁴ толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Совместная деятельность с органами исполнительной власти	Участия и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий	В течение года

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

Таблица № 8

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	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование.
	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом. Семинар и (или) вебинар	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/ , https://globaldro.com/ . Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.
	Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада». Вебинар	В соответствии с графиком проведения	В соответствии с темой мероприятия

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Современное устройство мировой системы борьбы с допингом. Семинар и (или) вебинар	Февраль	Основные организации, определяющие структуру мировой антидопинговой системы: ЮНЕСКО, Совет Европы, ВАДА. Основные функции. Международные стандарты ВАДА. Организации-подписанты ВАК.
	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Процедура прохождения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS.
	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций. Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс. Семинар и (или) вебинар	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/ , https://globaldro.com/ . Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.
	Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада».	В соответствии с графиком проведения	В соответствии с темой мероприятия

	Вебинар		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Нормативные правовые акты в Российской Федерации в сфере борьбы с допингом в спорте. Семинар и (или) вебинар	Февраль	Основные НПА: ФЗ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", ТК РФ, УК РФ, КоАП, Указы Президента, Постановление Правительства, приказы Минспорта. Субъекты антидопингового обеспечения. Обязанности и полномочия.
	Виды и ответственность за нарушения антидопинговых правил. Семинар и (или) вебинар	Март	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента честной спортивной борьбы. 11 антидопинговых правил, виды их нарушений, ответственность
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом. Последствия применения допинга, в том числе для физического и психического здоровья спортсмена, социальные и экономические последствия и санкции. Семинар и (или) вебинар	Май	Определение персонала спортсмена. Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения и формирование культуры противодействия допингу в спорте.
	Обработка результатов. Санкции. Семинар и (или) вебинар	Июнь	Процесс уведомления о нарушении до обвинения и выдачи решения. Уголовная и административная ответственность. Порядок и принципы проведения расследований.
	Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование. Пулы тестирования. Система ADAMS. Семинар и (или) вебинар	Сентябрь	Видео-материалы с подробной процедурой прохождения допинг-контроля. Особенности процедуры для несовершеннолетних спортсменов. Права и обязанности спортсмена. Основания и процедура получения разрешения на терапевтическое использование. Виды и особенности пулов тестирования. Порядок и ответственность за заполнение системы ADAMS.
	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций.	Ноябрь	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций, в т.ч. https://list.rusada.ru/ , https://globaldro.com/ .

	Информационные ресурсы РУСАДА и онлайн-курс.		Знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом.
	Участие в образовательных мероприятиях, проводимых РАА «Русада». Вебинар	В соответствии с графиком проведения	В соответствии с темой мероприятия

9. Планы инструкторской и судейской ¹⁹ практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице 9.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации	Ответственны й
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 3. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей ассистентов	Судейство соревнований в организации	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
Этап совершенствования спортивного-мастерства				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в организации	В соответствии	Тренер

			с планом спортивной подготовки	
Этап высшего спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер Инструктор-методист
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в организации	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер

Программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила киокусинкай, правила поведения на помосте и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность спортсменов ознакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо²¹ развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные и результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в качестве судьи в спортивных соревнованиях.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице №10.

Таблица №10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Содержание мероприятия	Уровни мероприятий	Сроки проведения мероприятий	Этапы подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Медицинские и медико-биологические мероприятия	Периодические медицинские осмотры	Основной	1 раз в 12 месяцев	+	+				
	Углубленные медицинские осмотры	Основной	1 раз в 12 месяцев			+	+		
			1 раз в 6 месяцев					+	+
	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года, согласно календарного план спортивно-массовых мероприятий		+	+	+	+	+
	Педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления	Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма	Основной	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Волнообразность и вариативность нагрузки на занятиях; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений, для активного отдыха и расслабления	Оперативный	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
Психологические средства восстановления	Психотерапевтические средства восстановления: - самовнушение; - мышечная релаксация;	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	-специальные дыхательные упражнения								
	Психопрофилактические средства восстановления: - в тренировочных процессах, в которых запланировано выполнение интенсивных нагрузок различной направленности, использование метода произвольного мышечного расслабления, что способствует положительному влиянию на состояние нервно-мышечного аппарата, а также снижению возбудимости центральной нервной системы	Основной	В течение учебно- тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Психогигиенические средства восстановления: -включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;	Основной	В течение учебно- тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	-оптимизация условий тренировки и соревнований; -создание в коллективе благоприятного психологического климата; -учет совместимости спортсменов; -индивидуальные и групповые беседы								
Медико-биологические средства восстановления	Гигиенические средства - рациональный и стабильный распорядок дня; полноценный отдых и сон; соответствие одежды и инвентаря задачам и условиям тренировки; состояние и оборудование спортивных сооружений	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+
	Физические средства: - ручной массаж и др. - термовоздействие - суховоздушная (сауна) и парная, бани	Оперативный Основной	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
	Рациональное питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу (белки, жиры, углеводы)	Текущий	В течение учебно-тренировочного года	+	+	+	+	+	+

	Фармакологические средства: -вещества, способствующие восстановлению запасов энергии; -витамины и минеральные вещества; -адаптогены растительного происхождения; -адаптогены животного происхождения; -согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты	Текущий	В течение учебно-тренировочного года			+	+	+	+
--	---	---------	--------------------------------------	--	--	---	---	---	---

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Восстановительные мероприятия делятся на группы:

- педагогическое;
- естественные и гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и психологических факторов.

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

Рекомендуемый суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 3 часов.

Планирование объема и средств восстановительных мероприятий имеет такие же принципы, как и планирование нагрузки – систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных нагрузок микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена;
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановительных работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучения тактическим действиям.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогические средства – основные, поскольку нерациональное планирование тренировок нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение, как активный отдых и переключения, помогающее восстановлению, имеет общая физическая подготовка. Она должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки и не наносить ущерба специальной подготовки.

Естественные и гигиенические средства восстановления включают в себя:

- рациональный режим дня;
- правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы.

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

Организация питания. Питание спортсмена должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).

Выезды на природу также должны рассматриваться как часть восстановительных мероприятий.

Психологические средства восстановления

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень велика. Соревнуясь, иной раз – на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранить избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем и к эмоциональному стрессу.

Психологические средства восстановления включают в себя:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы, физиологических функций организма.

Медико-биологические средства восстановления

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), оксигенотерапия, физиотерапевтические средства (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и

продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23- 28° и продолжительности 2-3 минуты; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия).

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорению восстановления не обеспечивающееся естественными ресурсами организма может спровоцировать перегрузку.

Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «спортивная акробатика»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и

самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«киокусинкай»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации или спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты), и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП) представлены в таблицах 11-14.

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	7,1	7,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
				-	7.21	7.45
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	6.20	6.40
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,7	10,1
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		не более		не более	
			128	118	128	118
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.			не менее		не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	10	9	16	14
--	--	----------------	----	---	----	----

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки до года обучения по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один из трех вариантов ответа)

1. Что означает термин

«Киокусинкай»? А. «Предельно реальное боевое искусство» Б. «Вызов пределам»

В. «Общество Абсолютной Истины»

2. С кем можно заходить в спортивный зал?

А. С тренером-

преподавателем. Б. Одному.

В. С охранником.

3. Выход за пределы татами классифицируется как:

А. Дзегай

+ Б.

Гентен В.

Вадзари

4. Термин «Дзю-Кумитэ» означает:

А. Соревновательный бой

Б. Свободный тренировочный бой

В. Условный тренировочный бой

5. Выход обучающихся из спортивного зала возможен:

А. После разрешения тренера-преподавателя.

Б. По желанию спортсмена.

В. При необходимости.

6. Главное правило поведения в спортивном зале на занятиях каратэ:

А. Многократное повторение упражнений.

Б. Совершенствование физических качеств.

В. Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам.

7. Допинг - это:

А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил. Б. Таблетки, БАДы, витамины.

В. Специальная программа для спортсменов.

8. Первая помощь при ушибах:

А. Обеспечить полный покой, приложить холод.

Б. Растереть ушибленное место.

В. Приложить тепло.

9. Сколько существует нарушений антидопинговых правил?

А. 10.

Б. 11.

В. 9

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один из трех вариантов ответа)

1. Допинг - это:

- А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.
- Б. Таблетки, БАДы, витамины.
- В. Специальная программа для спортсменов

2. Тренировка перемещений-это....

- А. Идо-гейко.
- Б. Кара.
- В. Саю.

3. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, ката:

- А. Стандартный комплекс ударов и блоков.
- Б. Утренняя гимнастика.
- В. Кросс.

4. Что означает слово РЭЙ?

- А. Охват ногой.
- Б. Пояс.
- В. Поклон.

5. Какая организация включает спортсмена в пул тестирования?

- А. Национальное антидопинговое агентство или международная федерация.
- Б. Только национальное антидопинговое агентство.
- В. Только международная федерация.
- Г. Национальная спортивная федерация.

6. Как занятия влияют на организм человека?

- А. Способствуют правильному формированию мышц и скелета.
- Б. Способствуют эстетическому развитию.
- В. Не влияют никак.

7. Допинг-контроль проходят только те спортсмены, которые участвуют в Олимпийских или Параолимпийских Играх в мировых чемпионатах?

- А. Нет, протестировать могут любого спортсмена
- Б. Нет, допинг-контроль проходят и спортсмены в пулах тестирования
- В. Нет, тестируют и персонал профессиональных спортсменов
- Г. Да.

8. Первая помощь при ушибах:

- А. Обеспечить полный покой, приложить холод.
- Б. Растереть ушибленное место.
- В. Приложить тепло.

9. Техника безопасности на занятиях каратэ-это:

- А. Не применять запрещенные приемы.
- Б. Организованно уйти из зала.
- В. Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным согреванием мышц.

Таблица № 12

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

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

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа до трех лет по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один вариант ответа)

1. Как правильно обработать рану при оказании первой помощи?

- А. Продезинфицировать рану спиртом и туго завязать.
- Б. Смочить йодом марлю и наложить на рану.
- В. Обработать рану перекисью водорода.
- Г. Смазать саму рану йодом.

2. Задачи саморегуляции:

- А. Снижение психофизиологической напряженности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
- Б. Снижение эффективности, выраженности стрессовых реакций и предотвращение их нежелательных последствий.
- В. Повышение наблюдательности, выраженности стрессовых реакций и предотвращения их нежелательных последствий.

3. Площадка для соревнований по Киокусинкай имеет размеры:

- А. 8м*8м
- Б. 10м*10м
- В. 12м*12м

4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

5. Адаптация организма к физическим нагрузкам-это:

- А. Выдерживание интенсивных физических нагрузок.
- Б. Быстрое восстановление после физических нагрузок.
- В. Выполнение сложных физических упражнений.

6. Удар «Уси-ро-ма-васи-гэ-ри-дзедан» это:

- А. Задний круговой удар ногой («вертушка») в голову
- Б. Проникающий удар ногой с разворотом в область печени
- В. Удар с падением через себя

7. Допинг - это:

- А. Одно или несколько нарушений антидопинговых правил.
- Б. Таблетки, БАДы, витамины.
- В. Специальная программа для спортсменов

8. Что означает слово ХАДЗИМЭ?

- А. Сторона.
- Б. Начинать.
- В. Повернуться.

9. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А. Спортсмен.
- Б. Тренер.
- В. Врач.

10. Что такое спортивный навык?

- А. Способность к росту мышечной силы под влиянием направленной силовой тренировки.
Б. Способность развивать максимальную скорость под влиянием направленной силовой тренировки.
В. Способность к росту мышечной силы под влиянием направленной скоростной тренировки.

11. Сколько существует видов антидопинговых правил?

- А. 11.
Б. 10.
В. 13.

12. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- А. 120-130 ударов в минуту. Б. 130-140 ударов в минуту. В. 140-150 ударов в минуту.

13. Что такое первая помощь:

- А. Комплекс мероприятий, направленных на восстановление или сохранение жизни и здоровья пострадавшего.
Б. Прикладывание к носу ваты, смоченной нашатырным спиртом.
В. Воздействие на пострадавшего с помощью специального технического оборудования.

14. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

- А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов. В. Личными спортивными достижения человека.
Г. Менеджер.

15. Чем характеризуются непрерывные методы?

- А. Однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
Б. Выполнения упражнения как с произвольными паузами.
В. Многократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше трех лет по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один вариант ответа)

1. Какой вид нарушений антидопинговых правил отсутствует в Кодексе?

- А. Разрешенное сотрудничество. Б. Соучастие.
В. Наличие запрещенной субстанции в пробе.

2. С какого веса спортсменов начинается жеребьевка?

- А. Легкого
Б..
В. Тяжелого
Среднего

3. Запрещенный список обновляется не реже, чем....

- А. 1 раз в год.
Б. 1 раз в четыре года. В. 1 раз в квартал.

4. Психическая атака нужна для того чтобы:

- А. Репетиция перед зеркалом.
Б. Подавление противника взглядом, выкриком и т.д. В. Провоцирование на неподготовленную

атаку.

5. Чем характеризуются непрерывные методы?

- А. Однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.
- Б. Выполнения упражнения как с произвольными паузами.
- В. Многократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

6. Если ЧСС после выполнений упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- А. Мала и следует увеличить.
- Б. Переносится организмом относительно легко.
- В. Достаточно большая, но ее можно повторить.

7. Стандартная станция за «три флажка» составляет:

- А. 2 года дисквалификации.
- Б. 6 месяцев дисквалификации.
- В. Предупреждение.
- Г. 4 года дисквалификации.

8. Подготовка спортсмена - это

- А. процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- Б. обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- В. педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

9. В соревнованиях по Киокусинкай разрешены следующие действия:

- А. Толчки открытой рукой.
- Б. Захваты одной рукой до 3х секунд.
- В. Подсечки («Аси-барай») без захватов с обозначением контрольного удара.

10. Чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем....

- А. Значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.
- Б. Продолжительнее может быть этап неуклонного нарастания нагрузок.
- В. Продолжительнее может быть фаза отдыха.

11. Выносливость – это:

- А. Комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.
- Б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению.
- В. способность сохранять занятые параметры работ.

12. Что означает слово ЕИ?

- А. Расслабьтесь.
- Б. Готовность.
- В. Блок.

13. В чем проявляется утомление?

- А. Ощущается прилив сил
- Б. Улучшается память
- В. Уменьшается сила и выносливость мышц

14. Жеребьевку проводят:

- А. Тренеры.
- Б. Главный судья, главный секретарь и представители команд.
- В. Родители и мед. работник.

15. При использовании какого метода обеспечивается высокая плотность тренировочного занятия?

- А. Группового.
- Б. Индивидуального.
- В. Фронтального.

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

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

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один вариант ответа)

1. Выберите верное утверждение:

- А. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации.
- Б. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России.
- В. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» -одно из подразделений ВАДА.

2. Транспортная шина, какой она должна быть?

- А. С возможностью фиксации только места перелома
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов
- В. С возможностью фиксации перелома и обездвиживания ближайшего сустава

3. Запрещенный список - это

- А. Международный стандарт, являющийся частью Всемирной антидопинговой программы. Б. Список спортсменов, которым запрещено выступать.
В. Список субстанций и методов, применение которых отслеживается с целью выявления случаев злоупотребления в спорте.

4. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут в летнее время?

- А. На 30 мин
Б. На 60 ин
В. На 120 мин

5. Средства восстановления:

- А. Педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные
Б. Физиологические, соматические, социально-культурные
В. Релаксационные, поведенческие, эмпирические

6. Сколько существует нарушений антидопинговых правил?

- А. 10.
Б. 11.
В. 9

7. Что означает слово ДАЧИ?

- А. Лицо.
Б. Рука
В. Стойка.

8. Подготовка спортсмена:

- А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

9. В философском значении «Кихон» -это:

- А. Ступени мастерства, поднимаясь по которым ученик идет по пути бесконечного совершенствования техники.
Б. Выполнение различных элементов техники. В. Свободный поединок.

10. Опорно-двигательная система человека состоит:

- А. Из мышц. Б. Из скелета.
В. Из мышц и скелета.

11. Площадка для соревнований по Киокусинкай имеет размеры:

- А. 8м*8м
Б. 10м*10м
В..12м*12 м

12. Как производится наложение кровоостанавливающего жгута на конечность?

- А. Жгут накладывают на 10-15см ниже места повреждения, конечность фиксируется повязкой.
Б. Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения на подкладочный материал.
В. Жгут накладывается на 10-15см выше места повреждения непосредственно на кожу.

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

№ п/п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

Тест для проверки теоретических знаний обучающихся этапа высшего спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»

(Выберите один вариант ответа)

1. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

- А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение
- Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее средство и обеспечить покой конечности
- В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности

2. Выход за пределы татами классифицируется как:

- А.

3. Почему применение биологически активных добавок (БАД) включая спортивное питание, может быть опасно?

- А. Сложность проверки.
- Б. Менее тщательный контроль.
- В. Они могут содержать не указанные на упаковке субстанции, которые могут привести к неблагоприятному результату анализа.
- Г. Все ответы верны.

4. Как транспортировать пострадавшего с переломами рёбер или грудины?

- А. Лежа на животе
- Б. Лежа на спине
- В. Сидя или в полусидячем положении.

5. Восстановительные процессы это -

- А. Текущее, срочное, отставленное, стресс-восстановление
- Б. Периодическое, прогрессирующее, ускоренное
- В. Интенсивное, замедленное, рецидивное

6. Обратные утомлению процессы, которые обеспечивают повышение функциональных возможностей организма - это

- А. Восстановление
- Б. Реабилитация
- В. Утомление

7. Кто подает запрос на терапевтическое использование?

- А. Спортсмен.
- Б. Тренер.
- В. Врач.

8. Согласно Российскому законодательству какую ответственность может понести персонал спортсмена (врач, тренер) за склонения спортсмена к использованию субстанций и (или)

методов, запрещенных для использования в спорте?

- А. Уголовную.
- Б. Административную.
- В. Никакую.

9. Термин «Дзю-Кумитэ» означает:

- А. Соревновательный бой
- Б. Свободный тренировочный бой
- В. Условный тренировочный бой

10. Как оказать первую помощь при ушибе?

- А. Наложить холодный компресс, обеспечить ушибленному органу покой.
- Б. Наложить согревающий компресс.
- В. Осторожно растереть травмированный участок, наложить повязку.

11. Тренировка перемещений- это:

- А. Идо-гейко.
- Б. Кара.
- В. Саю.

12. Средства восстановления:

- А. Педагогические, медико-биологические, психологические, профилактически-реабилитационные

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на занятиях по кюкусинкай. Недопущение опозданий на тренировки. Порядок входа в додзё и выхода из него. Запрет на ношение во время тренировки часов, колец, цепочек и т. п. Опрятность во внешнем виде. Правила построения группы. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру и старшим по поясу. Обязательность выполнения команд тренера и старших по поясу. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения в специализированных спортивных залах и на спортивных площадках. Запрещенные действия в парных упражнениях и борьбе. Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки. Воспитание смелости, решительности и настойчивости посредством занятий каратэ. Неприятие вредных привычек – основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Хронические болезни и патологические процессы, возникающие в организме человека в результате курения, употребления спиртных напитков, наркомании. Недопустимость вредных привычек при занятиях физической культурой и спортом. Терминология. Счет от 1 до 10. Команды для построения группы и выполнения техники. Команды для выполнения приветствий и поклонов. Основные общетехнические термины. Уровни нанесения ударов. Стойки. Позиции сидя. Ударные поверхности. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Передние и задние удары. Ката. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Краткая история и современное состояние физической культуры и спорта в России. Программно- нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: уход за телом и полостью рта, полноценный сон, пребывание на свежем воздухе, периодический медицинский контроль, своевременное лечение заболеваний и травм, недопущение вредных привычек. Режим дня: время подъема и отхода ко сну, время приема пищи, рациональная последовательность учебы, отдыха и спортивных занятий. Рекомендации по питанию и питьевому режиму. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д. Терминология. Форма для занятий. Дыхание (син-коку, ногарэ). Части тела. Стороны (правая, левая). Виды спарринга. Уровень квалификации.

Техническая

подготовка. Базовая

техника

Татиката (стойки). Хэйсоку-дати. Мусуби-дати. Хэйко-дати. Сидзэн-дати (сотохатидзи-

дати). Ёй. Утихатидзи-дати. Сантин-дати. Дзэнкуцу-дати. Киба-дати. Цуруаси-дати. Кумитэ-но камаэ (боевая стойка). Позиции сидя: сэй-дза, ан-дза.

Цуки (удары руками). Сэйкэн тюдан-цуки. Сэйкэн дзёдан-цуки. Сэйкэн агоути. Сэйкэн сита-цуки. Сэйкэн каги-цуки. Хидзи-ути. Уракэн гаммэн-ути. Уракэн саю-ути. Уракэн хидзо-ути. Уракэн маваси-ути. Сюто гаммэн-ути. Сюто сакоцуути. Сюто сакоцу-утикоми. Сюто хидзо-ути. Сюто ути-ути.

Укэ (блоки). Дзёдан-укэ. Тюдан сото-укэ. Тюдан ути-укэ. Гёдан-барай. Ути-укэ / гёдан-барай. Кэри (удары ногами). Маэ-кэагэ. Утимаваси. Сотомаваси. Хидза-гэри. Кин-гэри. Маэ-гэри.

Маваси-гэри. Ёко-кэагэ. Ёко-гэри. Кансэцу-гэри. Усиро-гэри.

Идо (основы движения). В дзэнкуцу-дати движение вперед и назад, повороты – в сочетании с одиночной техникой (цуки, укэ, кэри).

Например: дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки или гяку-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно ити. Тайкёку соно ни. Сокуги тайкёку соно ити. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки: Блок рукой против цуки /

Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку. Основной вид перемещений: ой-аси, ой-сагари (приставные шаги по 4 направлениям: вперед-назад, влево-вправо).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой). Гяку-цуки (задний прямой). Ой сита-цуки (передний снизу). Гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри (в корпус, голову). Хидза-гэри (в корпус, голову). Маваси-гэри (в корпус, голову). Гёдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи в бедро). Гёдан-гэри (лоу-кик изнутри в бедро). Усиро-гэри (с разворотом в корпус, голову).

Блокировки. Жесткий сото-укэ без замаха (от цуки). Жесткая подставка локтя (от сита-цуки). Жесткий гёдан-барай без замаха (от маэ-гэри). Жесткая подставка предплечий (от хидза-гэри). Жесткий блок двумя предплечьями (от маваси-гэри в голову). Жесткий сунэ-укэ (от наружного лоу-кика, от внутреннего лоу-кика). Жесткое прикрытие соединенными локтями (от усиро-гэри). Жесткий дзёдан-укэ без замаха (от ударов сверху).

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки). Солнечное сплетение (цуки, ситацуки, маэ-гэри, хидза-гэри, усиро-гэри). Боковая сторона корпуса – плавающие ребра (маваси-гэри, хидза-гэри, сита-цуки). Внешняя сторона бедра (гёдан маваси-гэри). Внутренняя сторона бедра (гёдан-гэри). Голова (удары ногами).

Тактическая подготовка.

Специализированной тактической подготовки на этапе начальной подготовки нет, так как приоритетными направлениями в этот период являются разучивание техники кихона и общефизическая подготовка. Однако уже на первом году спортивной подготовки при выполнении игровых и борцовских упражнений у спортсменов вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения борьбы. Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Этот процесс должен идти ступенчато. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). В конце курса под наблюдением тренера выполняются односторонние и обоюдные спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, щитки на голень и подъем стопы) продолжительностью 0,5-1 мин. Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере адаптации учеников ее арсенал должен постепенно расширяться. Особое внимание необходимо обратить на необходимость непрерывно атаковать

44
противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. При выполнении этих заданий спортсмены учатся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками. Вырабатывается навык психологического подавления противника, развивается специальная выносливость. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы спортсмены не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать. Особое внимание учеников следует обратить на необходимость терпеть боль и преодолевать усталость. Тренер должен постоянно отмечать перспективных в техническом и тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона. Защита от одиночных ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов с одиночной контратакой. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается) с заданной техникой. Односторонний спарринг с произвольной техникой. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой.

Примечание: В связи с тем, что программа начальной подготовки достаточно объемна, для ее изучения отводится три года. В этот период очень важно проследить за корректным выполнением принципиальных элементов техники и не допустить закрепления характерных ошибок. На первой стадии работа над техникой носит характер ознакомления, первоначального разучивания и посильного выполнения. На второй стадии выполняется более углубленное разучивание техники с задачей понимания и усвоения ее биомеханических основ. На третьей стадии производится закрепление двигательных навыков и их совершенствование. На втором спортивной подготовки требования к выполнению стоек и базовой техники должны быть повышены. Проработка деталей техники должна осуществляться более тщательно, так как именно в этот период закладываются основы культуры движений и координационная база каратэ. В конце этапа начальной подготовки техника и ката должны выполняться спортсменами качественно и уверенно.

Этап начальной подготовки (свыше года) Теоретическая подготовка.

Общее понятие о каратэ и стилях каратэ. Каратэ как один из основных видов традиционного восточного воинского Пути (Бусидо). Каратэ как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Традиционное каратэ – средство морально-этического воспитания и вид самозащиты. Каратэ как способ повышения физической и психологической стойкости организма, укрепления здоровья. Исторические сведения о традиционных стилях каратэ. Контактное и бесконтактное каратэ. Спортивные дисциплины в каратэ: кумитэ, ката.

Киокусинкай – базовый контактный стиль каратэ. Киокусинкай – основной вид современного контактного каратэ. Киокусинкай – эффективное боевое искусство и зрелищный вид спорта. Киокусинкай как первоисточник многих современных разновидностей контактного каратэ. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях. Символика, этикет и ритуал киокусинкай. Значение названия Киокусинкай. Объяснение графического символа

«Киокусинкай». Дисциплина и правила поведения (этикет) на занятиях по Киокусинкай. Ритуал додзё. Правила ношения и складывания доги, повязывания пояса. Система квалификационных экзаменов и градация поясов (кю, даны).

Основы техники каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные принципы техники каратэ: круговое движение, ведущая роль поясницы, концентрация энергии в точке в момент удара. Основные положения каратиста: стойки ожидания, стойки сосредоточения и готовности, низкие стойки (для укрепления ног и поясницы при выполнении базовой техники), боевая стойка (для спарринга). Основные технические действия: перемещения и повороты, удары руками и ногами, подсечки и добивающие удары, блоки руками и ногами, защиты уходом, обманные действия (финты), броски (при самообороне). Прямые и круговые удары. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам. Принципы построения комбинаций техники.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и

соревнованиям. Значение и содержание ⁴⁵самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена.

Терминология. Стойки. Команды для медитации, расслабления, проведения спарринга. Команды для приветствий при проведении спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Кокуцу-дати. Нэкоаси-дати. Кокю-хо (техника дыхания). Син-кокю.

Идо (основы движения). В кокуцу-дати (нэкоаси-дати) движение вперед и назад, повороты. Например: кокуцу-дати + тюдан ути-укэ.

Удвоение техники. Например: Дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки дважды. Дзэнкуцу-дати + сэйкэн тюдан санбон-цуки.

Ката (формальные комплексы). Тайкёку соно сан. Сокути тайкёку соно ни. Сокути тайкёку соно сан. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Только блок против атаки: Блок рукой против цуки / Блок ногой против цуки / Блок рукой против кэри / Блок ногой против кэри.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 30 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения вперед-назад, влево-вправо. Вышагивание (выпад) передней ногой, задней ногой. Отшагивание передней ногой, задней ногой. Скручивание тазового пояса к передней ноге, к задней ноге.

Удары руками. Ой каги-цуки (передний сбоку). Гяку каги-цуки (задний сбоку).

Удары ногами. Тоби хидза-гэри (в голову в прыжке). Хидза-гэри (в бедро). Гэдан-гэри (лоу- кик снаружи по икроножной мышце). Гэдан-гэри (лоу-кик изнутри по икроножной мышце). Аси- какэ (подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу).

Блокировки. Мягкий сото-укэ без замаха (от цуки). Мягкий отводящий гэдан-барай (маваси- укэ) без замаха (от маэ-гэри в корпус, в т.ч. с отходом в сторону). Накладка двух ладоней на голень (от маэ-гэри). Мягкий ути-укэ без замаха (от цуки с шагом в сторону). Жесткая подставка локтя (от маваси-гэри, каги-цуки). Нами-гаэси (увод голени от низких лоу-киков, подсечек).

Болевые точки. Лицо (удары ногами). Печень (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Область сердца (цуки). Плавающие ребра (каги-цуки). Нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (гэдан маваси-гэри). Нижняя часть внутренней стороны бедра (гэдан-гэри). Точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкие лоу-кики, подсечки).

Тактическая подготовка

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться на двух видах тактики: атакующей тактике и тактике сдерживания. Атакующая тактика заключается в опережающем нанесении собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника. Атакующая тактика предполагает высокую активность, опережение собственными ударами подготовительных и наступательных действий противника, применение серийных атак, высокую плотность нанесения ударов, продвижение вперед на позиции противника. Для этого требуется выносливость и психологическая готовность атаковать. Эффективные средства специальной подготовки – непрерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью. Применение атакующей тактики отрабатывается в паре с партнером, которому ставится задание применять тактику сдерживания, заключающуюся в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.

Задания для спаррингов. Варианты якусоку-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов без контратаки. Защита от одиночных ударов, комбинаций ударов с контратакой. Комбинации со сменой уровня. Быстрые поочередные атаки партнеров. Односторонний спарринг. Спарринг с заданной техникой. Спарринг с произвольной техникой. (При проведении спаррингов необходимо добиваться свободного выполнения ударов ногами в верхний уровень).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные средства тренировки для общей и специальной физической подготовки. Упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Обязательным требованием при обучении упражнениям и приемам разделов «гимнастическая подготовка»,

«акробатическая подготовка», «борцовская подготовка», «атлетическая подготовка» является демонстрация, объяснение и разучивание приемов самостраховки и страховки партнером.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Сгибание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью, ступни на другой скамье). В упоре лежа отжимания «волной». Отжимания в стойке на руках (у стены). Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Парные упражнения. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»). Выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию, равновесие, совершенствование работы вестибулярного аппарата. Последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой). Разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него). Упражнения с переключением с одних движений на другие. Равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, скамье). Поза Ромберга с закрытыми глазами. Повороты и вращения головой и туловищем. Обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой). Перекатывание по полу в горизонтальном положении. Приседания с выпрыгиваниями и вращениями. Прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой. Многоскоки с поворотами на 90°, 180°, 360°, на произвольные углы, на максимальные углы. Наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча.

Упражнения на местности для развития силы и ловкости. Залезание на деревья (с сучьями, без сучьев), крутые склоны, небольшие скалы. Передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног. Бег по пересеченной местности с отягощением в руках. Метание камней различной величины и формы на дальность и точность. Перетаскивание и бросание бревен. Волочение автомобильной крыши (с зацепом веревкой за пояс). Рубка деревянной колоды топором-колуном. Пилка дров. Удары молотом по автомобильной крышке.

Легкоатлетическая подготовка.

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

Бег: вперед, назад; на носках, на пятках, на ребрах ступней; боком со скрестными заступами; перемещение в сторону с подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); подводящие беговые и толчковые упражнения (в т.ч. с опорой рук о стену, перила); осанка и работа рук во время бега; упругий бег на месте; пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; вынос бедра и постановка стопы; отталкивание как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции; бег с высоким подниманием бедра; бег с подскоками вверх и проскоками на толчковой ноге; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голени назад; бег с «выхлестыванием» ступней наружу; бег с широким разведением коленей; бег с движением коленей внутрь; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх с проскоками на толчковой ноге; бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх («прыжки в шаг»);

перемещение прыжками с ноги на ногу с ⁴⁷небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении; скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения; бег с изменением темпа движения; бег с вращениями; бег с ускорениями с хода и с бега; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам; равномерный бег с высокого старта; техника низкого старта по командам; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование («набегание»); бег на короткие дистанции (30 м, 60 м, 100 м) с низкого старта; челночный бег 3 × 10 м, 6 × 6 м, 10 × 10 м; 4 × 25 м; бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаге, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); бег в гору; бег под гору; бег вверх и сбегание вниз по лестнице; кросс по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона; техника передачи и приема эстафетной палочки в эстафетах.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

Прыжки: с места вперед, назад, в сторону; в длину с короткого разбега (в 1-3-5 шагов); в длину с длинного разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; скачки на одной ноге, на двух ногах; прыжки вверх из полуприседа, из полного приседа; в длину с места толчками двух ног тройной-пятерной-десятерной прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок – одной ногой, третий толчок – другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок с приземлением на две ноги; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»); прыжки вверх толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; прыжки вверх толчком двух ног с захлестом голеней назад; прыжки вверх с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; прыжки вверх с выполнением заданных движений руками или ногами в воздухе; прыжки вверх с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением на две ноги; соскок с возвышения с уходом кувырком; соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх, вперед или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки по «зигзагу» с ноги на ногу; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; прыжки с места толчком двух ног через растянутый пояс, через гимнастическую скамью, через партнера на корточках; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов (рукой, ногой, головой); перемещение прыжками на одной ноге с высоким выносом бедра и другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и проползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа («дриблинг»); прыжки в упоре лежа сзади.

Метания. Техника дальнего метания (исходное положение для метания, отведение руки, скрестный шаг при разбеге). Метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега. Метание теннисного мяча «на точность» (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень). Метание гранаты. Броски набивного мяча различными способами из различных положений. Толкание металлического ядра одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; на месте; в перемещении; после кувырка; после вращения.

Гимнастическая подготовка.

На гимнастической стенке: висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания.

На гимнастической скамье: прыжки через скамью, ползание, силовые упражнения.

На балетном станке: растяжки, наклоны, перемахи.

На матах: кувырки, прыжки, ползание.

На подвесном канате: висы, лазание.

На гимнастическом козле: прыжки согнув ноги и ноги врозь с разбега (с использованием толчкового мостика).

На гимнастических брусьях: ходьба на руках в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор.

На перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; подтягивание за голову; размахивания изгибами; соскок махом вперед; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем переворотом с помощью и без помощи; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом.

Акробатическая подготовка.

Перекатывание боком в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке с заданной скоростью в различных условиях и вариантах. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Несколько быстрых кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на руках у стены. Стойка на руках (обозначить). Ходьба на руках. Переворот в сторону с места и разбега. Переворот в сторону с поворотом. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад. Вставание из гимнастического моста в основную стойку. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках в группировке. Стойка на голове и руках. Из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на руках кувырок вперед в группировке. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост. Подъем разгибом с шеи. С разбега переворот вперед разгибом с опорой на руки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате. Напрыгивание из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180°, 360° (на матах). Прыжки с рук на ноги и обратно. Переворот назад с поддержкой. Парные кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит щиколотки другого). В паре из положения стоя спинами друг к другу, руки сцеплены над головой, перевороты назад в группировке через спину наклоняющегося партнера.

Борцовская подготовка.

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение вперед на согнутые руки из основной стойки. Прыжок вперед с погибом и приземлением на согнутые руки. Падение назад с поворотом и приземлением на согнутые руки. Падение набок и на спину из различных положений (сидя, упор присев, стоя, стоя на одной ноге, с прыжка). Падение набок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера. Падение набок и на спину кувырком в воздухе (полусальто). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Ползание: на скамье вперед и назад с помощью рук; на ковре вперед, назад, в сторону; на гладком полу подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении лежа на животе; извивами корпуса в положении лежа на спине (без помощи рук и ног); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту. В упоре лежа, таз поднят, теменная часть головы упирается в ковер, сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. Выход на борцовский мост из положения лежа на спине. Выход на борцовский мост кувырком вперед. Выход на борцовский мост из стойки прогибом назад. На борцовском мосту сгибания-разгибания шеи, наклоны шеи в стороны, круговые движения головой. На борцовском мосту забегания ногами по кругу. На борцовском мосту перевороты вперед и назад. Удержание борцовского моста, партнер давит на грудь руками. Вставание с борцовского моста.

Силовые упражнения с партнером. Поднимание обхватом туловища или ног. Поднимание захватом «на мельницу». Ходьба и бег с партнером на руках, на спине, на одном плече, на двух плечах («мельница»). Приседания с партнером на плечах. Разгибания спины в полуприседе с расставленными ногами с удержанием партнера спереди (партнер ногами обвивает бедра, руками шею). Ползание с партнером, сидящим на спине. Опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок.

Единоборства с элементами борьбы. Борьба на сцепленных кистях. Рывки согнутыми запястьями. Выталкивание упором руками в плечи. Тяга за шею, пояс, руки. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Борьба в партере с заданием «выползти из-под противника». Борьба в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигить, связать. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействием этому. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т. п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Бросок через бедро. Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок поворотом («мельница»).

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье. Рычаг локтя захватом руки между ног. Рычаг локтя внутрь.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Рычаг колена. Ущемление икроножной мышцы.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, приподнимая руку.

При выполнении удушающих приемов необходим строгий контроль тренера. Возраст спортсменов не менее 14 лет.

Простейшие формы борьбы в стойке. Находясь в обоюдном захвате –перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга. Выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом. Выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге. Борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды. Выведение из равновесия толчками ладоней в ладони. Выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной). Выталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок». Борьба зацепом голени одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой.

Простейшие формы борьбы в партере. Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений – сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу; лежа голова к голове; лежа разноименными или одноименными боками друг к другу; один лежит на животе, другой на спине; один лежит на спине (животе), другой рядом на четвереньках; стоя на коленях в обоюдном захвате. Борьба с заданием удержать партнера на лопатках. Борьба с заданием удержать партнера на животе. Борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Атлетическая подготовка. Возраст спортсменов не менее 9 лет.

Занятия по атлетической подготовке проводятся в виде специализированных тренировок. В зависимости от целей и задач текущего тренировочного цикла назначаются следующие режимы выполнения упражнений: режим увеличения силовой выносливости, режим одновременного увеличения силы и мышечной массы, режим увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), режим увеличения динамической силы, режим увеличения взрывной силы («ударный» метод), режим увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки).

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, брюшного пресса, ног (мышцы бедер, мышцы голени), рук (бицепсы, трицепсы, мышцы предплечья), плеч, шеи.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей. Подтягивание. Отжимание. Сгибание корпуса в положении лежа на спине. Сгибание ног в тазобедренном суставе в положении лежа на спине. Разгибание корпуса в положении лежа на животе. Подъемы ног в висе и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Упражнения с использованием атлетических тренажеров: блочных устройств с верхними и нижними блоками, тренажеров «Кинг-Конг», тренажеров для развития мышц голени, тренажеров для разгибания ног сидя, тренажеров для сгибания ног лежа на животе, тренажеров для жима ногами, тренажеров для приседаний в наклонном положении, тренажеров «римский стул», перекладин, локтевых упоров, деревянных подставок («плинтов»), горизонтальных и наклонных скамей, изолирующих наклонных скамей («скамья Скотта»), стоек для штанги и т.д.

Общеоздоровительные виды спорта: плавание; лыжный спорт; велосипедный спорт; гребля на лодках; туризм.

Подвижные игры. «Грубый» баскетбол. Регби на коленях с набивным мячом (на ковре). Салочки. Перетягивание каната. Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Регби. Волейбол. Бадминтон. Настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в нем. Полный шпагат, наклоны и прогибы в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону – встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед – вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге – свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками – глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Воспитание силы.

Увеличение силовой выносливости. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Подскоки в упоре лежа («дриблинг»). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Приседания со штангой с выходом на носки. Смена ног прыжками на месте («разножки») со штангой на плечах. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные

«взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе.

Увеличение динамической силы. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с

партнером на спине или на плечах. Выполнение⁵¹ техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Увеличение взрывной силы. Выталкивания грифа от плеч вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу) и выпрыгивание вверх, вперед, в сторону. Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди. Соскок с возвышения с выпрыгиванием вверх и нанесением ударов ногами и руками в прыжке. Выпрыгивание вверх на прямых ногах за счет разгибания в голеностопных суставах, с отягощением на поясе или ногах. Выпрыгивание из полного приседа вверх со штангой на плечах. Выполнение ударов в воде. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Подскоки в упоре лежа («дриблинг») с ударами ладоней в грудь. Имитация ударов ой-цуки, гяку-цуки с вертикально установленным грифом. Удары по макиваре, лапе, мешку с отягощениями с установкой «на взрывную силу и жесткость». Бой с тенью с отягощениями. Рывково-тормозные упражнения («челноки») с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов руками из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удары по макиваре с места передней ногой без подшага задней. Удары по макиваре ногой с середины траектории. Толчки кулаком в форме ударов в упертую ладонь партнера. Одновременное увеличение силы и мышечной массы. Упражнения атлетической гимнастики, выполняемые в режиме увеличения массы, для развития мышц, участвующих в движениях ударов.

Увеличение изометрической и максимальной силы. Изометрические стягивающие напряжения в стойках кихона. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте.

Воспитание быстроты.

Увеличение быстроты одиночного движения. Совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях. Выполнение ударов с ментальной установкой на превышение достигнутой скорости их нанесения. Выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен спереди). Увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка). Задания на расслабление мышц в стартовой фазе. Задания на расслабление мышц, не принимающих участие в ударе.

Совершенствование простой двигательной реакции. Выполнение техники по звуковому, зрительному сигналу. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в одном и том же положении лапе. Нанесение ударов по имитирующему раскрытие защиты партнеру. Постановка блока, защита перемещением от неожиданного удара партнера.

Совершенствование реакции выбора. Отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях, постепенно увеличивая число вариантов. Нанесение ударов по появляющейся на короткое время в разных положениях лапе. Обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника. Задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов). «Спарринг» на дистанции 3-4 м. Салочки руками и ногами.

Совершенствование реакции на движущийся объект. Тренировка периферического зрения. Выполнение защит от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции. Нанесение ударов по движущейся лапе. Работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове. Нанесение встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед. Защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей. Стоя лицом к стене, ловля бросаемого из-за спины партнером в стену теннисного мяча после его отскока. Ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

Повышение скорости выполнения комбинаций. Оптимизация техники выполняемых

комбинаций. Сокращение времени подготовительных действий. Выполнение комбинаций ударов и защит, выполнение ката с около предельной скоростью, позволяющей не допускать потери качества техники. Выполнение комбинаций техники «на скорость» по лапам, макиварам, мешку, «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу). Повышение общей гибкости. Повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Повышение скорости перемещений. Рывково-тормозные упражнения («челноки»). Задания на резкое изменение направления движения. «Серповидные» перемещения. Задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода. Парные упражнения на перемещение типа «зеркало» (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке). Скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Повышение частоты нанесения ударов. Серии (6-10 с) с установкой на нанесение максимального количества ударов (одинаковых, различных). Поочередные удары руками, ногами на быстрых «разножках». Скоростные состязания в шеренгах по нанесению серий ударов.

Самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности. Аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

Воспитание специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности. Многократное выполнение техники кихона, комбинаций, ката.

Скоростная выносливость. Многократное выполнение повторных ударов и серий ударов до появления признаков снижения скорости. Скоростные прыжки через скакалку. Скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой». Выносливость к скоростно-силовой работе. Работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью. Удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов. Бой с тенью с отягощениями с высокой интенсивностью.

Анаэробная выносливость. Работа на мешке с максимальной интенсивностью до 20-30 с. Работа на мешке с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин. Работа на мешке с большой интенсивностью до 3 мин. Спарринг с большой интенсивностью до 3 мин. Отработка спурта в концовке спарринга в последние 15-20-30 с.

Аэробно-анаэробная выносливость. Работа на мешке с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Спарринг с умеренной интенсивностью до 8-10 мин. Прыжки через скакалку до 8-10 мин.

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

Выносливость к работе в условиях гипоксии. Беговые и технические упражнения с задержкой дыхания. Работа на мешке, спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата.

Нанесение ударов после кувырка. Нанесение ударов после вращения. Выполнение удара тоби усиро маваси-гэри с падением. Салочки с вращением вокруг вертикальной оси по сигналу.

Имитационные упражнения.

Бой с тенью. Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом). Имитация ударов и блоков с партнером («бой на расстоянии»). Подсечки по теннисному мячу. Удары по подвешенному предмету (узлу пояса). Удары по куску полиэтилена, не давая ему упасть на пол.

Подвижные игры с элементами единоборства.

Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, создавать выгодную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих.

Упражнения для развития координации и ловкости.

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций «на технику» и «на скорость». Спарринг с финтами и обманными действиями. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой – в правосторонней, для левой – в левосторонней. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях плохой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма).

Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих⁵³. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног.

Набивание тела.

Набивание ударных поверхностей в песок, опилки, мешок с песком. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером (в т.ч. с закрытыми глазами). Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Набивание и накатывание голеней палкой.

Растягивающие упражнения.

Наклоны вперед, в стороны с разведенными ногами (сидя, стоя). Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Отжимания «волной» в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Шпагат прямо и в сторону. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа).

Программа для тренировочного этапа 1 года:

Теоретическая подготовка

Обзор истории восточных боевых искусств. Обзор истории боевых искусств Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории боевых искусств Японии. История Киокусинкай. Жизнь и деятельность Ояма Масутацу. Создание Киокусинкай и учреждение ИКО. Развитие ИКО при жизни Ояма Масутацу и после его смерти. Киокусинкай в России. Появление каратэ в СССР. Становление Киокусинкай в СССР в 70-е и 80-е годы XX века. Развитие Киокусинкай в России в 90-е годы XX века. Учреждение Федерации Киокусинкай России (ФККР). Развитие Киокусинкай в России на современном этапе. Достижения российских каратистов на международной арене. Присяга додзё и ее положения. Содержание присяги додзё. Расшифровка положений присяги додзё. Культурно-исторические аспекты положений присяги додзё.

Соревновательные дисциплины. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Вид соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Уровень соревнований: спортивная школа, город, область, федеральный округ, Россия, часть света (Европа), мир. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории (кумитэ), категории по цвету пояса (ката). Форма участников. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Продолжительность кумитэ. Критерии оценки выступления на соревнованиях по ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и ката.

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

Кихон-гэйко – тренировка базовой техники. Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности базовой техники каратэ. Составляющие элементы технической подготовки: стойка и ее элементы, пространственная форма удара (блока), траектория движения звеньев тела и последовательность их включения, форма ударной (блокирующей) поверхности, тонусы мышц, скорость, сила, баланс корпуса. Тренировочные методы при изучении базовой техники.

Основы тактики свободного спарринга. Атакующая и контратакующая тактика. Средство достижения победы в спарринге – нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Основные тактические действия: разведка, нападение, защита, контратака, маневрирование (дистанционное, фланговое), скрытие собственных намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, изменение темпа, психическая атака. Атакующая тактика: собственные опережающие удары, захват инициативы,

54
продвижение вперед, высокий темп. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, выжидание, провоцирование, «вылавливание».

Морально-нравственная подготовка каратиста. Морально-нравственное воспитание в каратэ и его исторические корни. Моральный облик ученика Школы Киокусинкай. Средства и методы морально-нравственного воспитания. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Терминология. Стойки. Удары руками. Блоки. Дыхание (ибуки). Перемещение в кибэ-дати в сторону. Виды перемещений в боевой стойке. Комбинации. Ката. Команды для медитации, расслабления, проведения спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Татиката (стойки). Какэаси-дати.

Цуки (удары руками). Тэтцуи. Нукитэ. Сётэй. Энкэй гяку-цуки. Укэ (блоки). Моротэ-укэ. Маваси-укэ. Сюто маваси-укэ.

Кокю-хо (техника дыхания). Ногарэ омотэ. Ногарэ ура. Ибуки.

Идо (основы движения). В кокуцу-дати: сюто маваси-укэ. В сантин-дати движение вперед и назад, повороты. Например: сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки. В кибэ-дати движение боком вперед и назад (маэ-коса, усиро-коса), повороты. Например: кибэ-дати + дзюн-цуки, тэтцуи. Сочетания: блок и атака. Например: дзэнкуцу-дати + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки. Сочетания: цуки и кэри. Например: дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити. Пинан соно ни. Сантин. Якусюку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: рука-рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рукарука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). Спарринг продолжительностью 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Варианты положений рук в боевой стойке.

Дополнительные виды перемещений: окури-аси, окури-сагари (шагподсечка), фуми-аси, фуми-сагари (шаг со сменой сторонности стойки), коса (смена ног прыжком на месте), скачок, вышагивание, отшагивание.

Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замок»). Работа ступней, бедер, поясницы, спины при выполнении ударов руками. Работа ступней, голеней, бедер, поясницы при выполнении ударов ногами. Особенности работы ног, бедер, поясницы, тонус мышц живота при выполнении комбинаций. Импульсивно-возвратные (баллистические) и продавливающие (толчково-проникающие) удары руками.

Удары руками. Цуки, сита-цуки, каги-цуки в длинных и укороченных вариантах. Татэ-цуки (прямой с вертикальным положением кулака для ударов под ключицу, для ударов на ближней дистанции).

Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком голенью по икре опорной ноги). Какато отоси-гэри (варианты маэ-кэагэ, ути-маваси и сото-маваси). Гэдан усиро маваси-гэри (по бедру). Усиро маваси-гэри (в корпус, голову). Сокуто усиро маваси-гэри (в голову, для ближней дистанции). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под переднюю ногу). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик по поставленной после удара ноге). Маэ-гэри (в бедро). Усиро-гэри (в бедро). Тоби усиро-гэри (согнутой ногой, для ближней дистанции). Сотомаваси-гэри (поверх рук противника). Кансэцу-гэри (в бедро).

Блокировки. Жесткий сото-укэ локтем (от сита-цуки). Стопорная накладка сюто в бицепс (от сита-цуки). Осаэ-укэ разноименной рукой (от цуки). Нами-гаэси (амортизирующая подставка голени под углом от гэдан маваси-гэри). Отвод ноги назад со сменой сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Отход назад «шагом-подсечкой» без смены сторонности стойки (от гэдан маваси-гэри). Жесткий сото-укэ без замаха с прикрытием головы другой рукой (от хидза-гэри, маэ-гэри). Жесткая подставка колена вперед (от маэ-гэри в корпус). Сунэ-укэ (жесткая подставка голени от маваси-гэри в корпус). Отклон корпуса назад (от маэ-гэри в голову). Жесткое

прикрытие головы рукой (от какато отоси-гэри⁵⁵, в т.ч. с шагом на противника). Моротэ сюто-укэ (от мавасигэри, усиро маваси-гэри в голову, в т.ч. с отходом по диагонали). Толчок ступней в бедро сзади (от усиро-гэри, усиро маваси-гэри). Уход назад (от прямых ударов). Уход в сторону по диагонали (от круговых ударов).

Болевые точки. Грудинная кость (цуки). Сопряжение плеча с грудной мышцей (цуки). Зона между ребрами и тазовыми костями (сита-цуки, каги-цуки, удары ногами). Ключица (цуки). Трицепс, плечо (каги-цуки снаружи).

Тактическая подготовка

Изучить контратакующую тактику с применением ответных контратак. Сущность этой тактики заключается в том, что противнику дается возможность первому нанести удар, который необходимо заблокировать либо уйти от него. Далее сразу же выполняется собственная контратака, одиночная или серийная. Такая тактика имеет как преимущества, так и недостатки. К преимуществам можно отнести экономию сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него. К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу, возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с большой вероятностью потерю психологического преимущества. Из вышесказанного следует, что контратакующую тактику целесообразно применять, как правило, только в отдельных фрагментах боя, когда это оправдано. Проведение всего боя целиком на контратаках могут позволить себе только опытные, технически подготовленные бойцы, обладающие отличной реакцией и способностью мгновенно «взрываться», хорошо чувствующие момент для перехвата инициативы.

Изучение контратакующей тактики проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника.

Задания для спаррингов. «Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками».

Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Территориальный прессинг. Удержание центра татами. Оттеснение противника за край татами. Тактика частых одиночных ударов – нанесение ударов с такой частотой, чтобы противник лишился возможности атаковать и был вынужден только защищаться. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Перехват инициативы, «подхватывание». Свободный спарринг.

Программа для учебно-тренировочного этапа 2 года:

Теоретическая подготовка

Идо-гэйко – тренировка перемещений. Виды перемещений в низких стойках – вперед, вперед с вращением, назад, назад с вращением, повороты. Особенности перемещений при выполнении техники рук и ног. Тренировочные методы при изучении перемещений.

Правила соревнований по кумитэ. Требования к месту проведения соревнований и площадке для поединков (татами). Положение о соревнованиях. Весовые категории. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников и защитные приспособления. Порядок проведения соревнований. Регламент поединка. Обязанности рефери и боковых судей. Судейская терминология. Критерии присуждения победы.

Разрешенные и запрещенные действия. Дисквалификация. Тамэсивари. Порядок

определения призеров. Порядок подачи проб⁵⁶тестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

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

Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. Тренировка как целенаправленный процесс совершенствования физических качеств и спортивной техники. Виды, средства и методы спортивной тренировки. Принцип единства общей и специальной подготовки.

Принцип систематичности и последовательности тренировочных нагрузок. Принцип постепенности наращивания тренировочных нагрузок. Принцип волнообразности динамики нагрузок. Принцип цикличности процесса физической подготовки. Принцип возрастной адекватности физических нагрузок.

Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. Строение скелета человека. Виды костей и суставных соединений. Сухожилия и связки. Мышцы и их виды, основные мышечные группы. Кожный покров. Внутренние органы человека. Нервная, пищеварительная, кровеносная, дыхательная, гормональная, мочеполовая системы и их функции. Обменные процессы, ассимиляция и диссимиляция.

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль разогревающей разминки и массажа мышц при развитии гибкости. Разогревающие втирания, применяемые в спорте.

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Закаливание, занятия физкультурой и спортом, личная гигиена, полноценное питание, прием витаминов, рациональный режим труда и отдыха, правильный подбор одежды, профилактические прививки, регулярные медицинские осмотры, фитотерапия, лекарственная терапия – эффективные способы профилактики заболеваний. Ограничение общения с людьми, меры личной профилактики при эпидемиях.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Удары руками. Блоки. Перемещение с вращением. Перемещение в кибата под углом 45°. Ката. Судейская терминология при проведении спарринга.

Техническая подготовка

Базовая техника

Цуки (удары руками). Кокэн-ути. Хайто-ути. Моротэ-цуки.

Укэ (блоки). Кокэн-укэ. Хайто-укэ. Дзюдзи-укэ.

Идо (основы движения). Кайтэн-идо (вращение). Например: кибата-дати + кайтэн-тэтцуи. Дако-идо (угол 45°). Например: кибата-дати 45° + гэдан-барай.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно сан. Пинан соно ён. Янцу. Цуки-но ката. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Укэ-каэси (блок и ответные действия). Атака противника, блок, ответные действия с использованием различных атак, блоков и реакций. Например: рука-рука / рука-рука-нога / рука-нога-рука / нога-рука-рука / рука-нога-нога / нога-нога-рука / нога-рука-нога / нога-нога-нога.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 3 раунда спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси.

Боевая стойка. Отсутствие скованности, начало всех ударов из расслабленного состояния, «стряхивающий» характер ударов. Вертикальное положение корпуса, прямой низ спины, опущенные расслабленные плечи, прикрытие головы руками, живот и поясница в тонусе, упругие ступни. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Отход назад по дуге. Вход по диагонали с разворотом (сайд-степ вперед). Отход по диагонали с разворотом (сайд-степ назад). Фронтальное положение боевой стойки на ближней дистанции.

Удары руками. Баллистические удары руками. Ути-ороси (крюк сверху). Каги-цуки (по ребрам: перед локтем, за локтем). Каги-цуки (по плечам). Гэданцуки, гэдан каги-цуки (прямой, боковой в бедро). Хидзи-ути (удар локтем: сбоку, сверху, вперед). Гэдан-цуки (добивание падающего противника после подсечки).

Удары ногами. Маэ-гэри (без разворота на опорной ступне, для ближней и средней дистанции). Хидза-гэри, маэ-гэри, лоу-кик, маваси-гэри с «разножкой». Хидза-гэри, маваси-гэри (после сайд-степа назад). Маваси-гэри (в корпус, «рубящий» удар голенью за счет вкручивания спины, для средней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с длинным выносом колена и хлестом голени, для дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с круговым проносом). Усиро маваси-гэри (в голову, с хлестом голени). Тоби усиро-гэри (длинный вариант, по отбегающему противнику). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик снаружи и изнутри по опорной ноге в момент выполнения противником удара другой ногой). Хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маэ-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для стопинга, теснения). Маэ-гэри (с предварительным ложным выносом колена в сторону, имитируя начало маваси-гэри). Маваси-гэри (с предварительным ложным выносом колена вперед, имитируя начало маэ-гэри). Маэ-гэри, усиро-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Усиро-гэри (без «вертушки», с заступом через какэасидати). Тоби маэ-гэри (передний, задний). Аси-какэ (подсечка стопой изнутри под опорную ногу в момент выполнения противником удара другой ногой). Аси-какэ (подсечка стопой снаружи под две ноги).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди (от цуки). Сбивка кулаком сверху вниз на уровне пояса (от сита-цуки). Сбивка кулаком сверху вниз с предварительным приподниманием кулака (от фури-ути). Сбивка кулаком сверху вниз наружу (гэдан-барай) на уровне пояса (от каги-цуки по ребрам). Жесткая подставка предплечья в сторону (от каги-цуки по плечам). Осаэ-укэ одноименной рукой (от цуки). Толчок ступней в бедро спереди (от маваси-гэри, лоу-кика). Отводящий блок (маваси-укэ) с принудительным опусканием ноги (от маэ-гэри в корпус). Блок двумя предплечьями с принудительным опусканием ноги (от маваси-гэри в голову). Опережающее сбивание руками рук противника для подготовки собственной атаки.

Болевые точки. Ключица (фури-ути). Верхняя часть грудной мышцы (фуриути). Почка (каги-цуки). Бицепс (каги-цуки изнутри). Живот ниже пупка (маэ-гэри, усиро-гэри). Затылок (усиро маваси-гэри).

Тактическая подготовка

Изучить контратакующую тактику с применением встречных контратак. Сущность этой тактики состоит в том, что при нанесении противником атакующего удара, в «разрез» ему мгновенно наносится собственный удар, который должен достичь цели раньше, чем удар противника. При этом блок, как правило, имеет форму страховочного прикрытия, так как в полном блоке нет необходимости. Далее следует развитие контратаки по ситуации. Эта тактика имеет большие преимущества по сравнению с тактикой ответных контратак, когда удары противника сначала надо блокировать, а затем контратаковать. Она может применяться в режиме «ожидания», с заранее подготовленными вариантами встречных ударов, а также хорошо сочетается с собственными атаками при попытках противника наносить контратакующие удары. Встречные удары всегда неожиданны для противника и поэтому психологически потрясают его. Момент

«замешательства», даже если противник не получил нокдаун, очень благоприятен для эффективного завершения контратаки. Тактика контратак встречными ударами требует хорошей реакции, развитого чувства тайминга - способности выполнить техническое действие в оптимальный момент времени (т.е. не раньше и не позже, чем нужно), наличия «заготовок».

Также требуется иметь хорошо поставленный жесткий удар.

Типовая схема последовательности овладения тактикой встречных ударов:

- одним на атаку одним;
- двумя на атаку одним;
- одним на атаку двумя (первый удар блокируется, второй встречается);
- одним или двумя на серийную атаку (несколько ударов блокируются, затем внезапно наносится встречный удар, «ломающий» серию противника).

Задания для спаррингов. Набивание тела по принципу «первый набивает, второй встречает». «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с заданной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Развитие атаки по отступающему (в т.ч. отбегающему) противнику. Комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов. Комбинации с сочетанием фронтальных ударов и «вертушек». Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Комбинации по схеме: вход

руками и завершающий удар ногой. Маневренные действия, защиты сайд-степами. Тактика «прилипания»: навязывание ближней дистанции с защитой травмирующими подставками и нанесением коротких жестких ударов. Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам, бедрам противника («отбивание»). «Разнос» опоры (целенаправленные удары по ногам изнутри). Сохранение дальней дистанции за счет встречных ударов в момент сближения противника. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг серийными ударами. Контратакующий бой с применением ответных контратак. Контратакующий бой с применением встречных контратак. Спарринг с ролевыми тактическими заданиями. Структура раунда: разведка, основная часть, концовка. Свободный спарринг.

Программа для учебно-тренировочного этапа 3 года:

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по ката. Требования к месту проведения соревнований и площадке для выступления (татами). Положение о соревнованиях. Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Возрастные категории. Состав судейской коллегии и судейского корпуса. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка. Форма участников. Ката по выбору и обязательные ката. Индивидуальное и групповое выступление. Порядок проведения соревнований. Регламент выступления. Обязанности рефери и боковых судей. Критерии оценки выступления. Судейская терминология. Порядок определения призеров. Порядок подачи протестов. Поведение спортсменов и тренеров на соревнованиях. Должностные лица соревнований, их права и обязанности.

Подводящие упражнения для обучения свободному спаррингу. Учебные виды спарринга. Изучение типовых защит, контратак и перемещений. Парные задания на перемещение («зеркало»). Игры в касание («салочки»). Парные задания на набивание тела. Якусоку-кумитэ и его разновидности (самбон-кумитэ, иппон-кумитэ). Защитно-атакующие задания в перемещении («дорожки»). Спарринги с заданной техникой. Спарринги с заданной тактикой.

Система присвоения спортивных разрядов и званий в Киокусинкай. Возрастные категории для присвоения спортивных разрядов и званий. Критерии присвоения спортивных разрядов и званий. Срок подачи заявки на присвоение спортивных разрядов и званий. Документы, подтверждающие присвоение спортивного разряда или звания.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная, судейско-тренерская практика. Средства спортивной подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ тренировок и выступлений на соревнованиях, теоретические занятия, спортивные сооружения, оборудование, тренажеры и инвентарь, специальная литература, наглядные пособия. Методы спортивной подготовки: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

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

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

Тактика выбора дистанции. Тактика выбора темпа. Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция, вход с защитной дистанции на ударную, выход с ударной дистанции на защитную. Предпочтительная техника для работы на различных дистанциях. Способы фронтального и флангового маневрирования. Выбор дистанции в зависимости от роста, веса и подготовленности противника, стадии боя, собственного физического состояния. Варианты темпа боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, неравномерный темп, спурт в концовке боя. Варьирование темпом боя в зависимости от технико- тактических задач, состояния противника, собственного состояния.

Режим дня и питание спортсмена-каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Примерный режим дня спортсмена. Продолжительность сна и бодрствования. Понятие об основном обмене. Энергетические траты при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергетическим затратам, сбалансированность, наличие витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества (белки, жиры, углеводы), их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков, жиров и углеводов при силовой работе, скоростно-силовой работе, работе на выносливость. Питание в дни выступления на соревнованиях. Регулирование веса при подготовке к соревнованиям. Гигиенические требования к питанию. Питьевой режим спортсмена. Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т. д. Психологические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т. д. Типовые травмы в киокусинкай. Типовые травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, черепно-лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение и ушиб мозга. Причины травм: недостаточная разминка, невнимательность, утомление, невыполнение инструкций тренера, работа не по заданию, несоблюдение правил техники безопасности, малый стаж занятий, недостаточная технико-тактическая подготовленность, недостаточная физическая подготовленность, недостаточный объем «набивания» мышц тела и ударных поверхностей, недостаточная стилевая и спортивная квалификация. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, рассечениях.

Переноска пострадавших. Приемы первой⁶⁰ помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей тренировочных сборов, учебных фильмов, фильмов по истории каратэ.

Терминология. Перемещение в боевой стойке. Ката. Судейская терминология при выполнении ката.

Техническая
подготовка Базовая
техника

Идо (основы движения). Основы техники перемещений в кумитэ-но камаэ: окури-аси, окури-сагари, фуми-аси, фуми-сагари, ой-аси, ой-сагари, коса.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно го. Тайкёку соно ити ура. Тайкёку соно ни ура. Тайкёку соно сан ура. Гэкисай дай. Тэки соно ити. Якусoku-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ-но камаэ, техника перемещений.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 5 раундов спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Подготовительное подкручивание тазового пояса к переднему и заднему бедру («замки») при выполнении комбинаций и в спарринге. Кистевые, локтевые, плечевые, голеностопные, коленные, тазобедренные суставные «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами. Нанесение ударов из различных стартовых положений без подготовки. Быстрый возврат ноги на землю после удара с быстрым продолжением атаки: рукой, той же ногой, другой ногой. Совершенствование типовых «двоек»: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

Удары руками. Толково-проникающие удары руками. Ой-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Гяку-цуки в плечо (как стопинг от лоу-кика). Сюто-ути (по корпусу, рукам, плечам, бедрам). Удары ногами. Маваси-гэри (голенью поперек корпуса, с заведением колена внутрь).

Хидза-гэри (в голову, с траекторией вверх-внутрь). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик прямо вперед поперек бедра). Контратаки после сото сунэ-укэ, ути сунэ-укэ (например, внешний лоу-кик другой ногой, внутренний лоу-кик той же ногой). Гэдан маваси-гэри с задержкой (лоу-кик с финтом 3 видов: задержка ноги в воздухе, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар той же ногой; возврат ноги на землю, затем удар другой ногой). Маваси-гэри (с проскоком вперед на опорной ноге, для входа с дальней дистанции). Маваси-гэри (в голову, с вертикальным хлестом голени сверху вниз). Тоби маваси-гэри (передний, задний). Тоби усиро маваси-гэри. Тоби усиро маваси-гэри с падением. Какато отоси-гэри (с «разножкой»). Гэдан маваси-гэри (лоу-кик, «подрезающий» сверху вниз). Какато отоси-гэри, усиро маваси-гэри (во встречном варианте, в момент начала сближения противника). Какэ-гэри (передний, задний). Ёко-гэри (передний, задний, стопинг). Какато отоси-гэри (с наклонной траекторией удара).

Блокировки. Сбивка кулаком сверху вниз на уровне груди с последующим гэдан-барай другой рукой (от цуки). Поднимание ноги по ходу удара (от внутреннего лоу-кика). Уклоны, отклоны, нырки (от ударов ногами в голову). Проводка и сбрасывание ноги предплечьем (от маваси-гэри в голову). Уход с понижением центра тяжести и круговой подсечкой опорной ноги противника (от маваси-гэри, усиро маваси-гэри в голову).

Болевые точки. Передняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри). Тактическая подготовка

Отработать тактику боя с агрессивным противником. Под «агрессивным» подразумевается противник, мощно и непрерывно атакующий и продвигающийся вперед, невзирая на любые контрдействия другого бойца.

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца поединка. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в силовом бою он сильнее. Для того чтобы не быть доступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней

дистанции. Надо навязывать собственные ⁶¹опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя агрессию противника к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать на отходах, опережая его боковые удары своими встречными и опережающими прямыми. Если противник

«проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам. В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не прямо назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилипнуть» к противнику, связывая его накладками. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психологически. Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность. Отработать тактику выбора дистанции. Эта тактика состоит в том, чтобы навязать противнику неудобную для него дистанцию боя. Критериями должны служить рост противника, его вес, технико-тактические умения. Ближнюю дистанцию целесообразно держать в бою с высоким противником и с противником, предпочитающим работать в основном ногами, дальнюю –

с низким противником, а также имеющим хорошо поставленные удары руками. Важно отработать быстрый вход с защитной дистанции (где боец недосыгаем для ударов противника) на ударную дистанцию, т.е. на дистанцию, с которой можно наносить собственные удары. Также необходимо отработать обратное действие – правильный выход из атаки на защитную дистанцию. Следует специально подобрать наиболее подходящие способы атаки и защиты отдельно для дальней, средней и ближней дистанции.

Спортсмены должны овладеть умениями:

- навязывать противнику бой на удобной для себя и неудобной для него дистанции;
- подготавливать наиболее выгодную для конкретного удара дистанцию;
- применять наиболее выгодную для конкретной дистанции технику;
- быстро переходить от одной дистанции к другой (для этого необходимо знать, когда это нужно делать);
- использовать принципы комбинационной работы на каждой дистанции и при смене дистанций.

Задания на дистанционное маневрирование должны ставиться как в тренировочных спаррингах, так и при работе на мешке и «рыцаре».

Отработать тактику выбора темпа. Наиболее выгодный вариант темповой тактики состоит в том, что когда противник отдыхает или снижает темп, его надо сразу же атаковать высокоскоростными сериями, не позволяя восстановить дыхание, а когда он агрессивно атакует, следует сбивать его высокий темп жесткими встречными ударами в сочетании с активным маневрированием. Очень важно использовать выгодные моменты для «подхватывания» противника на внезапную атаку, которыми могут быть его замешательство после пропущенного сильного удара, потеря равновесия. При отходе противника его нужно немедленно догонять, непрерывно нанося высокоскоростные удары, не давая отступить на безопасную дистанцию.

При работе над тактикой выбора темпа следует отработать (лучше всего на мешке) длинные серии ударов со сменой темпа в пределах одной серии: от умеренного до максимального и наоборот, причем переход от умеренного темпа к максимальному должен быть «взрывным», происходить внезапно. Особо отрабатывается высокоскоростная концовка раунда, так как на соревнованиях при равном бое часто именно она определяет победителя. Спурт должен начинаться не позже, чем за 15- 20 секунд до конца раунда.

Задания для спаррингов. Выход из атаки отскоком назад, входом в клинч и отскоком назад, сайд-степом назад, сайд-степом вперед. «Проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Развитие атаки ногами после удара рукой. Развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет жестких подставок в сочетании с нанесением собственных ударов и продвижением вперед. Комбинационная работа в атаке по трем уровням. Быстрая постановка ноги на землю после удара с последующим быстрым продолжением атаки.

Ограничение перемещений противника, отеснение противника за край татами или в его угол. Собственные действия при попытках противника отеснить за край или в угол татами. Ведение боя с пробитым бедром. Варьирование умеренным и высоким темпом работы в спарринге. Отработка вариантов тактики выбора темпа в зависимости от конкретного противника. Варьирование серийности ударов в бою с тенью от 1 до 15. Варьирование серийности ударов в спарринге от 1 до 5-6. Отработка умения слышать и выполнять команды тренера (секунданта) в ходе боя. Финты, маскируя настоящую атаку. Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

Программа для учебно-тренировочного этапа 4 года:

Теоретическая подготовка

Разминка и ее виды. Значение разминки перед тренировочными занятиями и при выступлении на соревнованиях. Разминка перед кихон-гэйко, идо-гэйко, выполнением ката. Стандартный комплекс ударов и блоков (кихон-гэйко). Разминка перед занятием по боевой подготовке. Разминка перед занятиями по легкой атлетике, гимнастике, акробатике, борьбе, атлетической гимнастике, подвижными и спортивными играми. Разминка перед занятием на улице в разное время года. Утренняя зарядка.

Общая физическая подготовка и ее составляющие. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии человека. Основные физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора видов, средств и методов общей физической подготовки в каратэ. Целенаправленная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка и ее содержание. Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика видов, средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей физической и специальной физической подготовки. Взаимосвязь специальной физической и технико-тактической подготовки.

Энергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека – потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтрифосфат и креатинфосфат – источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности – аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоёмкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС₁₀, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики тренировочных нагрузок: вид физических упражнений, локальность нагрузки (доля мышц, охваченных упражнением), направленность нагрузки (на совершенствование конкретного механизма энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), интенсивность выполнения упражнения (темп), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, скорость выполнения 10 ЧСС – частота сердечных сокращений (частота пульса) преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов. Частные, суммарные и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная адаптация организма к физическим

нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно- анаэробная, анаэробная выносливость. Силовая выносливость. Скоростная выносливость. Скоростно-силовая выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «миоглобинной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, соревновательный метод.

Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. Основа многолетней тренировки – последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Виды микроциклов. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия. Обманные действия в бою. Назначение обманных действий – нейтрализация защиты противника. Виды обманных действий: отвлекающие удары, недоведенные удары, финты корпусом, финты руками и ногами, ложные перемещения, ложное направление взгляда, смена уровня на завершающем ударе серии, ложные раскрытия, провоцирование на неподготовленную атаку, ложная уступка инициативы.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем. Подавление противника в ходе боя боевыми выкриками («киай»). Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение «обвальных» атак в критические моменты боя. Репетиция внешних эффектов психической атаки перед зеркалом и со спарринг-партнерами. Тактика поединка с различными типами противников. Тактика боя с непрерывно атакующим (прессингующим) противником. Тактика боя с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции. Тактика боя с противником, работающим преимущественно руками на ближней дистанции. Тактика боя с противником, работающим на контратаках. Тактика боя с противником, работающим одиночными ударами и короткими сериями. Тактика боя с противником, работающим длинными сериями. Тактика боя с подвижным, маневренным противником. Тактика боя с противником, имеющим нокаутирующий удар. Тактика боя с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия. Тактика боя с высоким противником. Тактика боя с низким противником. Тактика боя с более легким противником. Тактика боя с более тяжелым противником. Тактика боя с левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом, боксером, каратистом, с плохо подготовленным противником, с опытным хулиганом- драчуном (ведущим «бой без правил»), с группой нападающих.

Специальная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка и ее значение в каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Преодоление трудностей – основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний в каратэ. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Идеомоторная тренировка. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Первая помощь при сотрясении мозга, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями. Первая помощь при черепно-лицевых травмах, кровотечении, клинической смерти. Приемы первой помощи в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка каратиста. Необходимость самообразования для каратиста. Знакомство с историей и культурой Японии. История самурайского сословия. Бусидо – нравственный кодекс японских воинов. Основы дзэн-буддизма.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр записей соревнований, записей тренировочных

сборов, учебных фильмов, фильмов по истории⁶⁴ каратэ.

Терминология. Ката. Разбивание твердых предметов. Самооборона.

Техническая подготовка

Базовая техника

Идо (основы движения). Техника перемещений в кумитэ-но камаэ под разными углами.

Ката (формальные комплексы). Пинан соно ити ура. Пинан соно ни ура. Пинан соно сан ура. Пинан соно ён ура. Пинан соно го ура. Тэнсё. Сайфа. Гэкисай сё. Тэкки соно ни. Бо кихон соно ити. Якусоку-кумитэ (обусловленный бой). Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ-но камаэ, техника перемещений.

Дзию-кумитэ (свободный спарринг). 10 раундов спарринга по 60 секунд. Критерии: рэйги, камаэ, кий, скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси, ритм, комбинирование (баланс между техниками рук и ног), техника перемещений.

Тамэсивари. Больше, чем в стандарте правил турниров

ИКО. Госин-дзию (самооборона). Базовые приемы.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Особенности боевой стойки для ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: работы на контрасте расслабления и «взрывного» напряжения, правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы бедер и поясницы, «собранных» суставных «узлов», закали ударных поверхностей.

Удары руками. Удары ногами. Техническое совершенствование и «доводка» всех изученных техник, как по отдельности, так и в различных сочетаниях. Выполнение техники с высокой скоростью, точностью и «взрывной» силой, с высокой частотой ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Полное освоение стандартного набора комбинаций для типовых ситуаций и работа над его расширением. Способность импровизировать, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в разные уровни, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке.

Блокировки. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Ввести интегральную подготовку, включающую постановку комплексных заданий для спаррингов. При таком виде подготовки спортсмен должен выполнять сразу несколько задач, например, применять определенную технику, выполнять определенные тактические установки, осуществлять различную степень вкладывания силы в удары, определенным образом выстраивать темповый рисунок, постоянно менять спарринг-партнеров и т.д.

Для спортсменов, показывающих высокие результаты на соревнованиях, тактическая подготовка должна проводиться по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства должно происходить в соответствии с нервно-психологической предрасположенностью каждого спортсмена и его конкретными физико-техническими данными.

Организовать изучение подготовленности вероятных и известных противников и разработку тактики к каждому соревнованию. Организовать анализ выступлений на соревнованиях и изучение тактики сильнейших спортсменов.

Задания для спаррингов. Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования. Совершенствование подготовки атаки, ее реализации и выхода из атаки. Повышение скорости перемещений и подготовительных действий. Применение обманных действий. Ведение поединка с различными типами противников. Проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства

Основными средствами подготовки являются упражнения, выполняемые спортсменами.

Весь комплекс упражнений делится на несколько групп:

- 1-я группа – общеразвивающие физические упражнения;
- 2-я группа – специальные упражнения;
- 3-я группа – непосредственно киокусинкай как вид спорта;
- 4-я группа – вспомогательные ментальные упражнения (идеомоторные, аутогенные, самовнушение).

Общеразвивающие физические упражнения.

Перемещения и прыжки для разминки:

а) ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений;

б) бег вперед, назад, на носках, на пятках, на ребрах ступней, боком со скрестными заступами; перемещение в сторону подскоками; упругий бег на месте; бег с высоким подниманием бедра; бег с подниманием прямых ног вперед и назад; бег с захлестом голени назад, перемещение длинными прыжками на одной ноге; бег вверх и вниз по лестнице; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, темпа движения; бег с вращениями, с ускорениями; челночный бег 3 x 10 м, 4 x 10 м, 6 x 10 м, 10 x 10 м;

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

г) переползания на борцовском ковре различными способами.

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

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

Упражнения с преодолением веса собственного тела, в том числе в висе и упоре: подъемы на носки; приседания на двух ногах; приседания на одной ноге; выпрыгивания из приседа вверх; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса и ног в положении лежа на животе; отжимания в упоре лежа; отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; смена упора присев на упор лежа прыжками; смена ног прыжками в упоре лежа; подтягивания в висе на перекладине; висы на прямых и согнутых руках на перекладине; поднимания ног в висе на перекладине; подъем переворотом на перекладине; ходьба в упоре на брусках; отжимания в упоре на брусках; лазание по подвесному канату.

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

Упражнения на местности: бег в гору; бег под гору; бег с преодолением препятствий (вокруг деревьев, через канавы, ямы); залезание на деревья; взбирание на крутые склоны, холмы, небольшие скалы; передвижение по растянутым между деревьями канатам с помощью рук и ног различными способами; бег по пересеченной местности с камнями 5-10 кг в руках;

перетаскивание и бросание тяжелых бревен и камней; волочение тяжелой автомобильной покрышки по земле с помощью веревки различными способами; рубка деревянной колоды топором-колуном; пила и колка дров; метание теннисного мяча, гранаты, камней «на дальность».

Другие виды спорта, применяемые для общего физического развития, укрепления органов и систем организма, повышения его функциональных возможностей.

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

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

Для воспитания быстроты: спринтерский бег.

Для укрепления мускулатуры: атлетическая гимнастика.

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

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

Для совершенствования перемещений на несколько шагов, улучшения ощущения пространства и улучшения реакции: бадминтон, волейбол.

Виды спорта, применяемые для направленного физического развития применительно к особенностям киокусинкай.

Для развития мышц-разгибателей рук и ног, мышц груди и спины: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг.

Для развития мышц-разгибателей рук: толкание ядра.

Для развития специальной выносливости и укрепления мускулатуры тела: борьба в партере, упражнения на борцовском мосту.

Для развития способности к быстрому маневрированию: регби, баскетбол, футбол на уменьшенной площадке.

Специальные упражнения.

Специальные упражнения применяются для обучения технике, развития физических и волевых качеств строго применительно к требованиям киокусинкай.

Характеризуются относительным биомеханическим сходством (соответствием внешней формы движений, величиной и распределением применяемых мышечных усилий) с техническими действиями киокусинкай (ударами, блоками, перемещениями), а также сходством психических проявлений и степени концентрации психического напряжения. В эту группу также входят упражнения, выполняемые как в облегченных, так и в затрудненных условиях. К специальным упражнениям относятся:

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

Удары и комбинации техники в воздух в различных скоростных режимах (от замедленного до субмаксимального). Удары и комбинации техники в воздух, по макиварам, лапам, мешку со строгим контролем правильности выполнения и с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники киокусинкай, бой с тенями, работа по макиварам, лапам, на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами, манжетами на ноги, поясным жилетом). Отталкивание стоящего партнера или тяжелого мешка, имитируя форму ударов. Рывково- тормозные упражнения с выполнением техники киокусинкай. Выталкивание набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Медленное выполнение ударов руками и ногами с сохранением биомеханических параметров, преодолевая умеренное сопротивление партнера (выполняющего тягу поясом сзади). Имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии). Подсечки по

67
теннисному и набивному мячу. Удары ногами, в т.ч. прыжковые по подвешенному предмету (шарику). Бой с теньями (разминочный и с тактическими заданиями). Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

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

а) развитие силы: изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Выполнение ударов ногами, стоя в боевой стойке с партнером, сидящим на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках, запястьях, пальцах. Статическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги. Повторные (двойные, тройные) удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). Соскок с возвышения и выпрыгивание вверх, вперед-вверх с нанесением ударов ногами и руками. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов и блоков (в т.ч. с применением

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

б) развитие быстроты: Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка блока от неожиданного (оговоренного) удара партнера. Упражнение для совершенствования реакции выбора: отработка стандартных действий в «типовых» ситуациях (постепенно увеличивая число вариантов); быстрое нанесение ударов по появляющейся на непродолжительное время лапе (в различных положениях); обучение умению реагировать опережающими ударами или уходами на подготовительные действия противника; задания на «преследование» свободно перемещающегося партнера (с ударами и без ударов); «спарринг» на дистанции 3-4 см; салочки руками и ногами.

Упражнения для совершенствования реакции на движущийся объект: тренировка периферического зрения; выполнение защит на месте и в движении от ударов партнера при постепенном увеличении скорости их нанесения и сокращении дистанции; нанесение ударов по движущейся лапе; работа по боксерским лапам с защитой уклонами, нырками и блоками от боковых махов лапами по голове; нанесение «взрывных» встречных ударов по макиваре при выполнении партнером шага вперед; нанесение «взрывных» догоняющих ударов по макиваре при выполнении партнером шага назад; защита блоками и уклонами от бросаемых с небольшого расстояния теннисных мячей; ловля бросаемого стоящим за спиной партнером теннисного мяча при его отскоке от стены (стоя лицом к стене); ведение теннисного мяча в перемещении (одной рукой, двумя руками).

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

Упражнения для повышения частоты нанесения ударов: скоростные серии (6-10 с) с

установкой на нанесение максимального⁶⁸ количества ударов (одинаковых, различных); поочередные удары (руками, ногами) на быстрых «разножках»; самоконтроль за быстрым расслаблением работающих мышц в фазе обратного движения конечности при нанесении серий повторных ударов; аутогенная тренировка с направленностью на расслабление мышц.

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

Упражнения для повышения скорости перемещений: рывково-тормозные упражнения; задания на резкое изменение направления движения; быстрые челночные перемещения;

«серповидные» перемещения; задания на скоростное маневрирование и перемещение (включая уклоны и нырки) с использованием сопряженно-контрастного метода; парные упражнения на перемещение типа «зеркало» с постепенным увеличением скорости перемещений (без нанесения и с нанесением ударов, на ограниченной площадке); скоростное перемещение «восьмеркой» между мешками, между стульями.

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

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

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

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

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

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

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

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

наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

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

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

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

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

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

Примечание: упражнения для развития волевых качеств дают результат только в том случае, если спортсмен смог выполнить их до конца, проявив максимальную волю и настойчивость. Те спортсмены, которые не смогли довести до конца выполнение сложного и трудного задания,

«сдались», «сломались», скорее всего не станут выдающимися бойцами киокусинкай. В дальнейшем они смогут побеждать только слабых или равных противников, а сильным будут уступать.

Киокусинкай, его элементы и варианты.

Значительная доля времени на тренировках, помимо физической подготовки, должна отводиться для обучения непосредственно киокусинкай, включая все его элементы и варианты. В киокусинкай знания традиционно передаются по двум направлениям – во-первых, это базовая техника (кихон) и её формальные комплексы (ката), во-вторых, техника для свободного спарринга и тактика её применения. Кроме того, необходимо владеть техникой тамэсивари (разбивания твердых предметов), так как и на аттестационном экзамене, и на соревнованиях спортсмены проходят тест по ломанию досок.

Исходя из этого, спортивная подготовка ведется параллельно по обоим вышеуказанным направлениям. Однако, на этапе совершенствования спортивного мастерства основное время уделяется изучению и совершенствованию техники и тактики для свободного спарринга и лишь незначительный процент тренировочного времени отводится для изучения кихона и ката. Это объясняется тем, что в киокусинкай кихон и ката рассматриваются не как самоцель, а как

средство, помогающее спортсмену постепенно⁷⁰ адаптироваться к биомеханике боевых движений и подводящее его тело и психику к свободному бою, но ни в коем случае не подменяющее специфических методов подготовки к соревнованиям.

Техническая подготовка в киокусинкай должна производиться при различных уровнях усилий, быстроты и амплитуды движений, психической напряженности, эмоциональной окраски, в разных внешних условиях. Очень важен индивидуальный подход тренера к каждому спортсмену. С другой стороны, на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо принимать участие в одних крупных соревнованиях ежегодно, что требует максимального сосредоточения на спарринговой подготовке, так как к концу этапа предполагается выполнение спортсменами норматива «мастер спорта России», а без участия в соревнованиях и побед в них это невозможно.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице №15:

Таблица №15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13	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	13	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	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

16.3. 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 «спортивная акробатика» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

16.4. 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».

16.5. Определение максимальной наполняемости учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

16.6. При объединении (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 нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

16.7. При проведении (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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- договор на оказание медицинских услуг;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (представлены в таблице 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (представлены в таблице 17);

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы (от 1.5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3	Лапы боксерские	пар	5
4	Макивара	штук	10
5	Мат гимнастический	штук	5
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7	Мешок боксерский	штук	5
8	Напольное покрытие татами	комплект	1
9	Секундомер	штук	1
10	Скакалка гимнастическая	штук	20
11	Скамейка гимнастическая	штук	2
12	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

**Вступает в силу с 01 сентября 2026г.*

Таблица №17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенство вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и	количество	Срок эксплуатаци и
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2	-	1

- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, а также для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2024 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2024, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС. 1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8.
5. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях.- АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил.8.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
10. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
11. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
12. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7

13. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
15. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
16. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 1984.
18. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
19. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
21. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
22. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
23. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
24. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог. институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
25. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
26. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
27. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
28. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
29. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
30. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
31. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
32. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М.: ФиС, 1977.
33. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
34. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с.144.
35. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – Всб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
36. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
37. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
38. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
39. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
40. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
41. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.

42. Аудиовизуальные средства обучения⁸⁰ (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

43. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай (утв. приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989).

Перечень Интернет-ресурсов

1. Международная Федерация киокусинкай каратэ - <https://www.ifk-kyokushin.com/>
2. Международный Олимпийский Комитет - <https://www.olympic.org/>
4. Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
5. Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>;
6. Олимпийский Комитет России - <https://olympic.ru/>
7. Федерация киокусинкай каратэ России - <http://kyokushinkaraterussia.ru/ifk/>
8. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) - <https://rusada.ru>