

Приложение № 2

УТВЕРЖДЕНЫ
 приказом ФГБУ ФЦПСП
 от « 9 » сентября 2026 г.
 № 01-05/0550

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

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

Разработчики:

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

Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация кюокушин России»

Рецензенты:

Ким Татьяна Константиновна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский педагогический государственный университет»;

Тоноян Хорен Аветисович, доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и допризывной подготовки Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

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

Оглавление

Пояснительная записка	5
I. Общие положения	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.1. 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.....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.	9
2.3.3. Спортивные соревнования	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5. Календарный план воспитательной работы	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. Система контроля.....	17
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «киокушин»	19
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.....	22
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	31

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ...	43
4.4. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ	50
4.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	51
4.6. Учебно-тематический план	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	51
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	52
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.....	52
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.....	53
6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организаций	53
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
ПРИЛОЖЕНИЯ	56

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.03.2026 № 249 (далее – Примерная программа), и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025 № 767 (далее – ФССП).

Методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;
- приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.06.2026 № 86818) (далее – приказ № 484н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – приказ № 634);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин».

Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы руководителям, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям и другим специалистам Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают ДОПСП с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

ДОПСП предназначена для организации учебно-тренировочного процесса осуществляемого в рамках образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных Всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» учитываются Организацией при формировании ДОПСП.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией ДОПСП является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. 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

ДОПСП устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

На основании пункта 4 приказа № 634, при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:
 - на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в 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)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем ДОПСП определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объем ДОПСП, приведенный в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации ДОПСП устанавливается в часах и не должна превышать на этапах:

- ЭНП – двух часов;
- УТЭ – трех часов;
- ССМ – четырех часов;

ВСМ – четырех часов.

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

Таблица 2 – Объем ДОПСР

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

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

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

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

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

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» проводятся на этапах

УТЭ, ССМ и ВСМ, предельная продолжительность – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) специальные учебно-тренировочные мероприятия:

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

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

2.3) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.4) просмотровые УТМ проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ, предельная продолжительность – до 60 суток.

3) мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам:

3.1) медицинские осмотры и обследования проводятся на ЭНП и УТЭ, предельная продолжительность – до 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации, на этапах ССМ и ВСМ – до 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», а также в календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях не ниже параметров, указанных в таблице 3.

Таблица 3 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокушин»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем ДОПСП по видам спортивной подготовки и иным видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

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

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 «киокушин».

Учебно-тренировочный процесс в Организации осуществляется в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Организации.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

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

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи (при наличии квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья»), помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (этапы УТЭ, ССМ и ВСМ).

Участие в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки: информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия.

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

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, включая изучение исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами и детьми войны, ветеранами труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

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

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

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер.

Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

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

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным и носит рекомендательный характер. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные РУСАДА и согласованные Минспортом России 19.01.2026;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: <https://rusada.ru>.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, учебного плана и плана спортивных мероприятий Организации. Инструкторская

и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по Правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе, при участии в спортивных соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению Правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по ДОПСП

устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом № 484н.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

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

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	ежегодно
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ВСМ	
Плановая диспансеризация	каждые 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных нагрузок необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, по организации питания и отдыха.

На УТЭ кроме педагогических средств восстановления необходимо применять

и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокушин»

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

1. На этапе ЭНП:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «киокушин»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория», начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слово «ката»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. На этапе УТЭ:

- повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокушин» 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 «киокушин»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе ССМ:

- повышать уровень общей физической и специальной 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 «киокушин»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе ВСМ:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования

и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокушин»

Осуществление спортивной подготовки проводится по следующим спортивным дисциплинам, включенными во Всероссийский реестр видов спорта:

1. Кумитэ (весовые категории и абсолютная категория);
2. Ката (индивидуальное и групповое исполнение);
3. Тамэсивари.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки

начала и окончание спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «киокушин» составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Общие рекомендации при составлении программного материала по этапам спортивной подготовки

В многолетнем учебно-тренировочном процессе в виде спорта «киокушин» различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов Совершенствование технических элементов	1 этап – август
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	2 этап – сентябрь
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	октябрь-июнь
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	июль

Структура и содержание микроциклов

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо определить конкретные задачи и соответственно подобрать комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению поставленных задач. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение ими оптимального уровня работоспособности.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, общеподготовительные упражнения, упражнения на гибкость, имитационные подготовительные упражнения, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование технических приемов и действий, развитие физических качеств обучающегося и т.д. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки

Основные задачи:

- укрепление здоровья;
- совершенствование физических качеств;
- формирование специальных навыков и умений;
- воспитание нравственно-культурологических основ.

Физическая подготовка

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется созданию фундаментальной базы физических качеств с использованием доступных и безопасных средств. Упражнения подбираются с учётом возрастных особенностей.

В таблице 7 представлен перечень упражнений по физической подготовке.

Таблица 7 –Перечень упражнений по физической подготовке

Физическое качество	Упражнения	Методические указания
СИЛА	Ползания	На скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спиной)
	Упражнения без предметов	Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух и одной ноге; приседания с выпрыгиваниями; подъемы корпуса сидя; прогибы корпуса лежа на животе; прыжками смена упор присев – упор лежа; прыжками в упоре лежа смена ног; изометрические упражнения
	Упражнения с предметами	Работа со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами
	Акробатика	Стойка на руках (у стены, с помощью, без помощи); ходьба на руках; выход на мост, опускание, вставание; стойка на голове и руках; переход из стойки в мост; перевороты вперед с опорой
	Борцовские упражнения	Единоборства на кистях и запястьях; выталкивание упором в плечи; тяга за пояс, шею, руки; выведение из равновесия; борьба за предмет; борьба в партере и стойке; удержания; борцовский мост
	Подвижные игры	Игры с переноской груза, отбором предмета, обездвиживанием; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом
	Набивание	Набивание в макивару; набивание корпуса и бедер в паре; встречное набивание предплечий и голени; набивание палкой; «тачка»; переноска партнера
БЫСТРОТА	Ходьба и бег	Ходьба с изменением темпа; бег с ускорениями; бег с низкого старта; челночный бег 3×10, 6×6, 10×10 м; равномерный бег в скоростном режиме; перемещение в сторону с подскоками
	Прыжки	Подскоки со сменой ног («разножки»); прыжки с быстрым вращением
	Подвижные и спортивные игры	Салочки; скоростные состязания; игры на быстроту реакции; эстафеты с бегом; футбол, бадминтон, настольный теннис
	СФП	Бой с тенью в быстром темпе; удары по подвешенному предмету; имитация ударов с гантелями и эспандером; игры в касание

ВЫНОСЛИВОСТЬ	Ходьба и бег	Длительная ходьба обычная и спортивная; равномерный бег на длинные дистанции; бег по пересеченной местности; бег по дорожке стадиона
	Прыжки	Многократные подскоки; серийные прыжки
	Упражнения с предметами	Многократные повторения с эспандерами и скакалкой
	Подвижные игры	Эстафеты с комбинированными заданиями; длительные спортивные игры (футбол); игры на взаимопомощь
	СФП	Длительные серии набивания тела; борьба в партере и стойке на время; удержания в партере
ГИБКОСТЬ	Ходьба	Ходьба на носках, пятках, ребрах ступней
	Упражнения без предметов	Наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса; повороты корпуса; вращения головы
	Акробатика	Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; выход на мост, опускание, вставание, перемещения
	Растягивающие упражнения	Махи руками; наклоны сидя и стоя; прогибы в упоре; наклоны к ноге на возвышении; глубокие приседания на одной ноге; махи ногами; круговые вращения ногой; растяжки у стенки; пассивная растяжка с партнером; статические удержания
КООРДИНАЦИЯ	Ходьба и бег	Ходьба спиной и боком; бег назад, боком со скрестными заступами; бег с высоким бедром, с прямыми ногами, с захлестом; бег с изменением направления, с вращениями, с препятствиями
	Прыжки	Прыжки по «зигзагу»; с разведением ног в шпагат; с движениями в воздухе; с вращением; подскоки со скрещиванием ног
	Метания и ловля	Ловля мяча стоя, сидя, лежа, одной рукой, после вращения, после кувырка
	Ползания	Извивами корпуса на спине; сидя с помощью ног
	Акробатика	Кувырки (вперед, назад, длинный, со скрещенными ногами, полет); стойки; перевороты; сальто; прыжки на коленях
	Подвижные игры	Игры на реакцию, внимание, маневрирование, захваты и освобождение; «зеркало»
	СФП (укеми)	Кувырки через плечо; падения вперед, набок, назад; падения через партнера

	Имитационные упражнения	Бой с тенью; имитация ударов и блоков; удары по подвешенному предмету Покачивания, встряхивания, свободное опускание рук, перекатывания, массаж партнера
	Упражнения на расслабление	
КОМПЛЕКСНЫЕ (сила+быстрота+выносливость+координация)	Подвижные игры с элементами единоборств	Игры в касание (маневрирование, дистанция); игры на захваты и освобождение; игры на теснение и выталкивание; игры на отбор предмета, обезвреживание; салочки с поясами

Техническая подготовка

Основные задачи технической подготовки:

- формирование базовых навыков выполнения движений, соответствующих требованиям вида спорта;
- повышение эффективности, стабильности, вариативности, экономичности движений, а также минимизацию тактической информативности для соперника;
- формирование знаний о технике спортивных действий;
- формирование умений и навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях.

Условно техническую подготовку разделяют на общую и специальную. Общая техническая подготовка направлена на расширение фонда двигательных умений и навыков («школы движений»), а также на развитие двигательных координационных способностей, которые содействуют техническому совершенствованию в избранном виде спорта. Специальная техническая подготовка ориентирована на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Техническая подготовка – многолетний процесс, который включает несколько этапов, в том числе базовую подготовку, углублённое техническое совершенствование и сохранение спортивно-технического мастерства.

В таблице 8 представлен перечень технических упражнений с методическими указаниями при их выполнении.

Таблица 8 – Перечень упражнений по технической подготовке

Раздел технической подготовки	Технический элемент	Методические указания
Базовая техника (Кихон)		
Татиката (стойки)	Хэйсоку-дати	Стойка «пятки вместе, носки вместе» – положение для поклонов и команд «Сэй-дза»
	Мусуби-дати	Пятки вместе, носки разведены на 90° – ритуальная стойка для поклонов
	Хэйко-дати	Стопы параллельно на ширине плеч – исходная позиция для ударов ногами
	Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати)	Естественная стойка: пятки на ширине плеч, носки слегка разведены – положение готовности
	Ёй	Стойка готовности перед выполнением команд: руки перед бёдрами, кулаки сжаты
	Утихатидзи-дати	Носки внутрь, пятки наружу («стойка голубя») – для специальных упражнений
	Сантин-дати	Напряжённая стойка «песочные часы» с согнутыми коленями – развитие силы ног и дыхания
	Дзэнкуцу-дати	Передняя стойка (70% веса на передней ноге) – основная атакующая стойка
	Киба-дати	Стойка «всадника»: ноги широко, параллельно, глубокий присед – развитие силы ног
	Цуруаси-дати	Стойка «цапли» на одной ноге, вторая прижата к колену опорной – для ударов ногой
	Кумитэ-но камаэ	Боевая стойка для спарринга: одна рука вперёд на уровне плеча, другая у тела
	Сэй-дза	Поза сидя на коленях – для медитации, начала и окончания тренировки
Цуки (удары руками)	Ан-дза	Поза сидя ноги скрестно («по-турецки») – для расслабления и объяснений тренера-преподавателя
	Сэйкэн тюдан-цуки	Прямой удар передней частью кулака в средний уровень (корпус)
	Сэйкэн дзёдан-цуки	Прямой удар кулаком в верхний уровень (голова)
	Сэйкэн аго-ути	Удар кулаком в челюсть снизу-вверх (апперкот)
	Сэйкэн сита-цуки	Удар кулаком снизу в солнечное сплетение
	Сэйкэн каги-цуки	Удар кулаком по дуге (крюк) в голову или корпус
	Хидзи-ути	Удар локтем (вперёд, в сторону, назад, сверху) – для ближнего боя
	Уракэн гаммэн-ути	Хлёсткий удар тыльной стороной кулака в лицо
	Уракэн саю-ути	Удар тыльной стороной кулака влево-вправо по голове
	Уракэн хидзо-ути	Удар тыльной стороной кулака по рёбрам или солнечному сплетению
	Уракэн маваси-ути	Круговой удар тыльной стороной кулака снаружи внутрь
	Сюто гаммэн-ути	Удар ребром ладони (со стороны мизинца) в лицо
	Сюто сакоцу-ути	Удар ребром ладони по ключице
	Сюто сакоцу-утикоми	Повторяющийся удар ребром ладони по ключице с возвратом руки
	Сюто хидзо-ути	Удар ребром ладони по рёбрам

	Сюто ути-ути	Внутренний блок с ударом ребром ладони
Укэ (блоки)	Дзёдан-укэ	Верхний блок предплечьем от ударов в голову
	Тюдан сото-укэ	Блок снаружи внутрь на среднем уровне (от прямых ударов в корпус)
	Тюдан ути-укэ	Блок изнутри наружу на среднем уровне
	Гёдан-барай	Нижний блок-сбивание от ударов ногой в пах или бёдра
	Ути-укэ / гёдан-барай	Двойной блок: внутренний блок на среднем уровне, затем сбивание вниз
Кэри (удары ногами)	Маз-кэагэ	Мах ногой вперёд – разминочный, без акцента на поражение цели
	Утимаваси-гэри	Круговое вращение ногой внутрь – разминочное
	Сотомаваси-гэри	Круговое вращение ногой наружу – разминочное
	Хидза-гэри	Удар коленом (в корпус, голову) – для ближнего боя
	Кин-гэри	Удар в пах – изучается в базовой технике, в спорте может ограничиваться
	Маз-гэри	Прямой удар ногой вперёд (подушечкой стопы или подъёмом)
	Маваси-гэри	Круговой удар ногой (подъёмом или голенью) в корпус или голову
	Ёко-кэагэ	Мах ногой в сторону – разминочный
	Ёко-гэри	Боковой удар ребром стопы (сокуто) в корпус или голову
	Кансэцу-гэри	Удар по суставу (обычно под колено) с наружной стороны
Идо (основы движения)	Усири-гэри	Удар назад пяткой (в корпус, голову)
	Дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки	Шаг вперёд с ударом одноимённой рукой
	Дзэнкуцу-дати + гяку-цуки	Шаг вперёд с ударом разноимённой рукой
	Повороты в дзэнкуцу-дати	Смена направления на 90°, 180° с сохранением структуры стойки
Ката (формальные комплексы)	Связка шаг + удар + блок	Сочетание перемещений с цуки, укэ, кэри – освоение дистанции и инерции
	Тайкёку соно ити	Первый формальный комплекс начального уровня
	Тайкёку соно ни	Второй комплекс серии Тайкёку
Иппон-кумитэ Санбон-кумитэ (обусловленный бой)	Сокути тайкёку соно ити	Первый комплекс серии Сокути с дополнительной техникой ног
	Блок рукой против цуки	Отработка защиты от удара рукой с использованием блоков предплечьем
	Блок ногой против цуки	Защита от удара рукой подставкой голени или стопы
	Блок рукой против кэри	Отработка защиты от удара ногой руками или предплечьями
Дзию-кумитэ (свободный спарринг)	Блок ногой против кэри	Защита от удара ногой одноимённой или разноимённой ногой (сунэ-укэ)
	Спарринг 30 секунд	Короткий раунд высокой интенсивности – развитие тактического мышления и чувства дистанции
	Рэйги	Соблюдение этикета: поклоны до и после поединка, уважение к партнёру
	Камаэ	Сохранение правильной боевой стойки на протяжении всего боя

Кий	Боевой выкрик, демонстрирующий дух, концентрацию и момент нанесения удара
Удары руками	Адаптированная техника для спарринга
	Прямой удар передней рукой с шагом передней ногой
	Прямой удар задней рукой с поворотом корпуса и бедра – более мощный
	Передний апперкот в солнечное сплетение или челюсть
	Задний апперкот с большей амплитудой и силой
Удары ногами	Прямой удар ногой – стопорящий, для остановки атаки или контратаки
	Удар коленом в ближнем бою, с захватом или без
	Круговой удар голенью или подъёмом по корпусу или голове
	Круговой удар голенью по внешней стороне бедра
	Удар голенью по внутренней стороне бедра
Блокировки	Удар назад пяткой с предварительным разворотом корпуса (180–360°)
	Жёсткий блок снаружи внутрь коротким разворотом предплечья
	Защита от ударов снизу согнутым локтем
	Нижний блок коротким движением предплечья вниз
	Защита от ударов коленом сведёнными предплечьями
Болевые точки (кию)	Защита от маваси-гэри в голову
	Блок голенью от наружного и внутреннего лоу-кика
	Защита спины и боков от усиро-гэри плотным прижатием локтей к корпусу
	Верхний блок коротким движением предплечья от ударов сверху
	Удар вызывает боль и сбивает дыхание
	Удар приводит к диафрагмальному шоку и одышке
	Удар вызывает резкую боль и риск перелома
	Удар голенью – подбивание ноги и сильная боль
	Удар вызывает прострел и временную потерю подвижности ноги
	Требует высокого контроля, тактическая цель для нокаута или сбивания баланса

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка тесно переплетается с технической и ведется стадийно. Сначала осваиваются заданные защиты от заданных ударов на месте и в перемещении, затем ставится задача защититься от произвольного удара. Далее изучаются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций (из 2-3 ударов). Одновременно изучаются варианты контратак.

Далее выполняются односторонние (один партнер атакует, другой защищается) и обоюдные (оба партнера атакуют и защищаются) спарринги в защитном снаряжении (шлемы, снарядные перчатки, защитные жилеты, щитки на голень и подъем стопы, паховые раковины для мальчиков, нагрудники для девочек) продолжительностью 0,5-1 мин.

Применяемая в спаррингах техника вначале ограничивается (например, только удары руками), но по мере роста подготовленности обучающихся ее арсенал должен расширяться. При выполнении спаррингов необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся не занимали пассивную оборону, а активно вели бой, стараясь как можно больше атаковать противника, не давая ему возможности отдыхать и готовить собственные атаки. Надо учить обучающихся быстро реагировать на действия противника, опережать его атаки своими атаками.

Тактическая подготовка в спаррингах заключается не только в обучении умению атаковать, защищаться и выполнять контратаки, но и в обучении перемещению в бою.

Особое внимание обучающихся следует обратить на необходимость учиться терпеть боль и преодолевать усталость.

Спарринг является одним из основных методов овладения тактикой поединка. В зависимости от задач и уровня подготовленности обучающихся, учебно-тренировочные поединки подразделяются на следующие виды.

Без соперника – освоение техники и тактики в отсутствие реального противника. Сюда относятся имитационные упражнения, бой с тенью, отработка ударов и блоков в воздух, выполнение формальных комплексов (ката). Это позволяет сформировать правильную двигательную структуру и пространственно-временные параметры движений.

С условным соперником – выполнение технико-тактических действий в паре с партнёром, но с заранее оговоренными условиями. Сюда относится якусоку-кумитэ (обусловленный бой), где заранее известно, кто атакует, кто защищается, какой удар наносится и какой блок применяется. Также сюда входят упражнения на дистанции, маневрирование и «зеркальные» упражнения.

С реальным соперником – свободный спарринг (дзю-кумитэ), где действия противника не predetermined. Этот этап включает как односторонний спарринг

(один атакует, другой только защищается), так и обоюдный (оба могут атаковать и защищаться).

Простейшая тактическая подготовка для свободного спарринга заключается в обучении спортсмена наносить как одиночные удары, так и их несложные комбинации, а также защищаться от этих атак. Процесс обучения строится по принципу от простого к сложному.

Сначала разучиваются заданные защиты от заданных ударов. Например, тренер-преподаватель объясняет: «Партнёр наносит прямой удар рукой в корпус – выполни блок предплечьем наружу». После того как защитное действие освоено, ставится следующая задача: защититься от произвольного удара, то есть обучающийся уже не знает заранее, куда и чем будет атаковать партнёр, и должен выбрать блок или уход самостоятельно. Далее разучиваются типовые действия в защите при выполнении противником несложных комбинаций из двух-трёх ударов, например: удар рукой в голову с последующим ударом ногой в корпус, или два удара руками с добиванием ногой.

Все спарринги проводятся в защитном снаряжении: шлемы, снарядные перчатки, шитки на голень и подъём стопы. Продолжительность каждого раунда составляет 0,5–1 минуту, что позволяет поддерживать высокую интенсивность и избегать чрезмерного утомления.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Основные задачи:

- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и психологической устойчивости;
- закрепление основных технических навыков каратиста;
- воспитание дисциплинированности, воли и упорства в достижении цели;
- приобщение к соревновательной деятельности.

Физическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе происходит значительное расширение арсенала средств физической подготовки, усложнение упражнений и увеличение интенсивности нагрузок. Основной акцент смещается в сторону специальных упражнений, имитирующих соревновательную деятельность, и работы с отягощениями. В таблице 9 представлены упражнения по физической подготовке, направленные на воспитание физических качеств.

Таблица 9 – Перечень упражнений по физической подготовке

Физическое качество	Упражнения	Методические указания
УПЛА	Общеразвивающие упражнения без предметов	Отжимания в упоре лежа; отжимания в упоре лежа сзади с опорой на скамью; отжимания «волной»; отжимания в стойке на руках у стены; приседания на двух и одной ноге; подъемы корпуса сидя; прогибы корпуса лежа на животе; прыжками смена упор присев – упор лежа; прыжками в упоре лежа смена ног; изометрические упражнения
	Упражнения с предметами	Скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, веревки, пояса
	Парные силовые упражнения	Приседания с партнером; ходьба на ладонях («тачка»); общефизические упражнения с сопротивлением партнера
	Гимнастическая подготовка	На стенке: висы, прогибы, растяжки, лазания; на скамье: прыжки, ползание; на канате: висы, лазание; на козле: прыжки согнув ноги; на брусках: ходьба на руках, отжимания, размахивания, соскоки, подъемы; на перекладине: висы, подтягивания (прямым, обратным, узким, средним, широким хватом, за голову), размахивания, соскок, выход силой, подъем переворотом
	Акробатика	Стойка на руках (у стены, без помощи); ходьба на руках; стойка на голове и руках; переходы из стоек
	Борцовская подготовка	Ползание (на скамье, ковре, «крокодилом», по-пластунски, извивами); на борцовском мосту: сгибания шеи, забега, перевороты, удержание, вставание; с партнером: поднимания, ходьба и бег с партнером, приседания, разгибания спины, ползание с партнером
	Атлетическая подготовка	С весом тела: подтягивания, отжимания, сгибания/разгибания корпуса, подъемы ног в висе; с внешней нагрузкой: гриф, штанга, гантели, эспандеры; на тренажерах: блочные устройства, для голени, для разгибания/сгибания ног, для жима ногами, «римский стул», скамьи
	Силовая выносливость	Отжимания на кулаках, запястьях, пальцах (на двух и одной руке); ходьба на кулаках, локтях, пальцах в «тачке»; прыжки на руках в «тачке»; подскоки в упоре лежа («дриблинг»); сжатие эспандеров; приседания со штангой

		с выходом на носки; «разножки» со штангой; повторные взрывные удары ногой
	Динамическая сила	Перемещения в стойках с партнером; техника каратэ с сопротивлением партнера; отталкивание партнера или мешка; «гусеница»
	Взрывная сила	Выталкивание грифа от плеч; соскок с возвышения с выпрыгиванием (вперед, в сторону, с ударами); выпрыгивание с отягощением; выпрыгивание из полного приседа со штангой; удары в воде; выталкивание мяча или ядра в форме ударов; подскоки в упоре лежа с ударами в грудь; бой с тенью с отягощениями; рывково-тормозные «челноки»; удары по макиваре с места передней ногой и с середины траектории; толчки кулаком в ладонь партнера
БЫСТРОТА	Легкоатлетическая подготовка (бег)	Бег с наращиванием скорости; бег с ускорениями; стартовый разбег; финиширование; бег 30, 60, 100 м с низкого старта; челночный бег 3×10, 6×6, 10×10, 4×25 м; бег из разных стартовых положений; скоростное перемещение прыжками на одной ноге
	Прыжки	Скачки на одной и двух ногах; подскоки («разножки»); прыжки вверх с вращением на максимальный угол
	Взрывная сила	Удары ногами из стойки на колени и из приседа; повторные взрывные удары одной ногой; поочередные прыжковые удары задней ногой; прыжковые удары через пояс; удары по макиваре с места передней ногой; толчки кулаком в ладонь
	Подвижные игры	Салочки; скоростные состязания; игры на быстроту реакции; эстафеты с бегом; баскетбол, регби, бадминтон, настольный теннис
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Легкоатлетическая подготовка	Бег трусцой; чередование бега с ходьбой; равномерный бег; кросс; бег по стадиону; бег в гору и под гору; бег по лестнице
	Упражнения с предметами	Многократные прыжки через скакалку
	Эстафеты	С элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской груза; с преодолением препятствий
	Силовая выносливость	Отжимания на кулаках, запястьях, пальцах; «тачка»; подскоки в упоре лежа; сжатие эспандеров; приседания со штангой; «разножки» со штангой; повторные удары ногами
	Подвижные игры	Баскетбол, регби; подвижные игры с длительным режимом нагрузки

ГИБКОСТЬ	Общеразвивающие упражнения	Сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны; круговые раскручивания корпуса; повороты корпуса; вращения головы
	Акробатика	Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; выход, опускание, вставание, перемещения на мосту
	Растягивающие упражнения	Махи руками; выкруты с палкой; наклоны сидя и стоя; прогибы в упоре; наклоны к ноге на возвышении; глубокие приседания на одной ноге; махи ногами; круговые вращения ногой; растяжки у стенки и станка; пассивная растяжка с партнером; статические удержания
КООРДИНАЦИЯ	Координация движений	Разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения; переключение между движениями
	Равновесие и вестибулярный аппарат	Равновесие на одной ноге с наклонами; поза Ромберга; повороты и вращения головой; обороты на месте; перекачивания; приседания с выпрыгиваниями и вращениями; прыжки на одной ноге с наклоном головы; многоскоки с поворотами
	Легкоатлетическая координация	Ходьба (обычная, спиной, боком, на носках/пятках/ребрах, в полу/полном приседе, с разными положениями рук); бег назад, боком со скрестными заступами, с изменением направления, с вращениями, с препятствиями; прыжки с места вперед/назад/в сторону, по «зигзагу»; «чехарда»; перепрыгивания через пояс
	Гимнастическая и акробатическая координация	Кувырки (вперед, назад, со скрещенными ногами, полет) с заданной скоростью; несколько кувырков подряд; кувырок назад с выходом в стойку; переворот в сторону (с места, с разбега, с поворотом); сальто; прыжки на коленях; парные кувырки; переворот через спину партнера
	Борцовская координация (укеми)	Кувырки через плечо (с колена, из стойки); падения вперед, набок, назад (из разных положений); падение с прыжка; падение через партнера; ползание извивами; перемещение сидя с помощью рук
	Игры с элементами единоборств	Теснение и выталкивание; догоняние и обездвиживание; захваты и освобождение; отрыв от ковра; решения из неудобных положений; противостояние одному против двоих

	Технико-тактическая координация	Борьба на кистях; выталкивание; тяга; борьба за предмет; борьба в партере; броски (подножки, подсечки, через бедро/спину, «мельница»); болевые приемы; удушающие приемы
	Упражнения на расслабление	Покачивания и встряхивания рук; махи расслабленными руками; расслабление до приседа согнувшись; глубокие наклоны с расслаблением; перекачивания; массаж партнера
КОМПЛЕКСНЫЕ (сила+выносливость+координация+гибкость)	Подвижные игры	Баскетбол, регби, волейбол, бадминтон, настольный теннис; салочки; перетягивание каната; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь

Тактическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тактическая подготовка направлена на формирование индивидуального стиля ведения боя, развитие способности быстро анализировать действия противника и принимать эффективные решения в условиях вариативной соревновательной ситуации.

Основными средствами тактической подготовки являются:

1. Задания для спаррингов: «Дорожки» с набиванием тела партнёра; «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 партнёров; 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 частотой, лишаящей противника возможности атаковать); 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.

2. Совершенствование технико-тактических действий: отработка ударов и комбинаций ударов с расширением арсенала тактических вариантов их использования; совершенствование подготовки атаки, её реализации и выхода из атаки; повышение скорости перемещений и подготовительных действий; применение обманных действий (финтов); ведение поединка с различными типами противников (высокий/низкий, левша/правша, агрессивный/контратакующий); проведение «моделирующих» тренировок при подготовке к соревнованиям.

Техническая подготовка.

На УТЭ до трех лет техническая подготовка включает углубленное совершенствование ранее изученной базовой техники, освоение новых ударов руками (нукитэ, сётэй, энкэй гяку-цуки), ударов ногами (усиро-гэри, кансэцу-гэри, гэдан маваси-гэри), блоков (моротэ-укэ, маваси-укэ, сютю маваси-укэ), а также изучение ката продвинутого уровня (Пинан соно сан, ён, го; Сантин; Тэнсё; Сайфа; Гэкисай сё; Тэки соно ни), основ якусоку-кумитэ (условный бой), начальных навыков дзиокумитэ (свободный спарринг) и госин-дзицу (самооборона).

В таблице 10 представлены упражнения по технической подготовке.

Таблица 10 – Перечень упражнений по технической подготовке

Раздел технической подготовки	Технический элемент	Методические указания
Адаптированная техника для спарринга		
Боевая стойка и перемещения	Варианты положений рук	Изменение высоты и выноса рук для адаптации под разные дистанции и стили боя
	Окури-аси	Скользкий приставной шаг вперёд
	Окури-сагари	Шаг назад с подсечкой (задняя нога подхватывает переднюю)
	Фуми-аси, фуми-сагари	Шаг со сменой сторонности стойки
	Коса	Смена ног прыжком на месте
	Скачок, выпадание, отшагивание	Рывковые и уходящие перемещения
	«Замок»	Подготовительное подкручивание таза к бедру для усиления удара
	Работа ступней, бёдер, поясницы	Кинематика ударов руками и ногами – координация звеньев тела
	Импульсивно-возвратные (баллистические) удары	Хлёсткие удары с быстрым возвратом в исходное положение
Удары руками	Продавливающие (толчково-проникающие) удары	Жёсткие удары с погружением в цель
	Цуки	Прямой удар кулаком в длинном и укороченном вариантах
	Сита-цуки	Удар снизу (в солнечное сплетение, челюсть) в длинном и укороченном вариантах
	Каги-цуки	Боковой удар (крюк) в голову или корпус в длинном и укороченном вариантах
Удары ногами	Татэ-цуки	Прямой удар с вертикальным положением кулака – для попадания под ключицу или на ближней дистанции
	Гэдан маваси-гэри (лоу-кик под блоком)	Удар голенью по икре опорной ноги противника
	Какато отоси-гэри	Удар пяткой сверху (варианты: мах вперёд, круговой внутрь, круговой наружу)
	Гэдан усиро маваси-гэри	Круговой удар назад по бедру
	Усиро маваси-гэри (в корпус, голову)	Круговой удар с разворотом в корпус или голову
	Сокуто усиро маваси-гэри (в голову)	Удар ребром стопы с разворотом на ближней дистанции
	Аси-какэ	Подсечка стопой снаружи под переднюю ногу
	Гэдан маваси-гэри по поставленной ноге	Лоу-кик в ногу, зафиксированную после удара

Блокировки	Маз-гэри (в бедро)	Прямой удар ногой в бедро
	Тоби усиро-гэри согнутой ногой	Прыжковый удар назад согнутой ногой – для ближней дистанции
	Сотомаваси-гэри поверх рук	Круговой удар ногой через блоки противника
	Кансэцу-гэри (в бедро)	Удар в сустав (под колено)
	Жёсткий сото-укэ локтем	Защита от ударов снизу (сита-цуки)
	Стопорная накладка сюто в бицепс	Блок ребром ладони от ударов снизу
	Осаэ-укэ разноимённой рукой	Надавливающий блок от прямых ударов
	Нами-гаэси	Амортизирующая подставка голени под углом от лоу-кика
	Отвод ноги назад со сменой стойки	Уход от лоу-кика сменой стойки
	Отход назад «шагом-подсечкой»	Уход от лоу-кика без смены стойки
	Жёсткий сото-укэ с прикрытием головы	Блок от ударов коленом и прямых ударов ногой
	Жёсткая подставка колена вперёд	Защита от маз-гэри в корпус
	Сунэ-укэ	Жёсткая подставка голени от маваси-гэри
	Отклон корпуса назад	Уход от маз-гэри в голову
	Жёсткое прикрытие головы рукой	Защита от ударов пяткой сверху (с шагом вперёд)
	Моротэ сюто-укэ	Двойной блок рёбрами ладоней от круговых ударов в голову (с отходом по диагонали)
	Толчок ступней в бедро сзади	Защита от ударов назад
	Уход назад	Уход от прямых ударов
	Уход по диагонали	Уход от круговых ударов
Болевые точки (киото)	Грудинная кость	Удар вызывает боль и сбивает дыхание
	Сопряжение плеча с грудной мышцей	Удар временно ограничивает подвижность руки
	Зона между рёбрами и тазовыми костями	Незащищённая область – удар очень болезненный
	Ключица	Удар может вызвать перелом и резкую боль
	Трицепс, плечо	Удар расслабляет мышцу и выводит руку из боя

Кихон (базовая техника)		
Татиката (стойки)	Какэаси-дати	Стойка «скрещенные ноги» – для перемещений и разворотов, обеспечивает устойчивость при резкой смене направления
Цуки (удары руками)	Тэтцуи	Удар основанием кулака («кулак-молот») – сверху, сбоку или по дуге (ключица, ребра, голова)
	Нукитэ	Удар раскрытой ладонью (пальцами) – в уязвимые зоны (глаза, горло, солнечное сплетение)
	Сэтэй	Удар основанием ладони – для отталкивания, удара в челюсть или корпус на ближней дистанции
	Энкэй гяку-цуки	Обратный удар согнутой рукой («крюк») разноимённой рукой в голову или корпус
Укэ (блоки)	Моротэ-укэ	Усиленный блок двумя руками (одна предплечьем, вторая поддерживает) – от сильных атак в корпус и голову
	Маваси-укэ	Круговой блок рукой – против круговых ударов руками
	Сюто маваси-укэ	Круговой блок ребром ладони – против ударов в голову и шею
Кокю-хо (техника дыхания)	Ногарэ омотэ	Передняя форма мягкого дыхания – для расслабления, восстановления и настройки перед тренировкой
	Ногарэ ура	Задняя форма мягкого дыхания – в движении для координации вдоха-выдоха с действиями
	Ибуки	Жёсткое форсированное дыхание («железная рубашка») – создаёт внутрибрюшное давление, защищает корпус при ударах
Идо (основы движения)	Кокуцу-дати + сюто маваси-укэ	Задняя стойка (70% веса на задней ноге) с блоком ребром ладони и разворотом корпуса
	Сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки	Напряжённая стойка «песочные часы» с прямым ударом разноимённым кулаком в корпус
	Киба-дати + дзюн-цуки	Стойка всадника с одноимённым ударом
	Киба-дати + тэтцуи	Стойка всадника с ударом основанием кулака
	Движение маэ-коса / усиро-коса	Перемещение боком вперёд и назад в стойке всадника
	Дзэнкуцу-дати + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки	Связка: верхний блок + ответный прямой удар в корпус разноимённой рукой
	Дзэнкуцу-дати + маэ-гэри + сэйкэн тюдан-цуки	Связка: прямой удар ногой + прямой удар кулаком
Ката (формальные комплексы)	Пинан соно ити	Первое ката серии Пинан («мирная форма») – базовый комплекс для начинающих
	Пинан соно ни	Второе ката серии Пинан – усложнённый вариант с дополнительными движениями и поворотами
	Сантин	Ката на развитие внутренней силы, дыхания и статической выносливости в напряжённых стойках

Якусоку-кумитэ (обусловленный бой)	Укэ-каэси	Блок с немедленным ответным действием. Отработка связок: атака противника – блок – контратака (рука-рука-рука, рука-рука-нога, рука-нога-рука, нога-рука-рука, рука-нога-нога, нога-нога-рука, нога-рука-нога, нога-нога-нога)
Дзю-кумитэ (свободный спарринг)	Спарринг 60 секунд	Критерии оценки: рэйги (этикет), камаэ (правильная стойка), кийай (боевой выкрик), скорость, сила, выносливость (кокю), укэ-каэси (способность блокировать и отвечать)

На УТЭ свыше трех лет техническая подготовка включает дальнейшее совершенствование всей освоенной техники, изучение ката на ура (в обратную сторону) – Пинан соно ити-го ура, освоение более сложных ката (Гэкисай дай, Канку, Сусихо), отработку техники перемещений в боевой стойке под разными углами, освоение техники высоких ударов ногами, ударов с вращением («вертушек») и ударов в прыжке, а также активное участие в дзю-кумитэ (до 10 раундов по 60 секунд) с отработкой комбинаций, контратак и защитных действий. Перечень упражнений по технической подготовке на УТЭ свыше трех лет представлен в таблице 11.

Таблица 11 – Перечень упражнений по технической подготовке

Раздел технической подготовки	Технический элемент	Методические указания
Кихон. Идо (базовая техника перемещений)	Перемещения в кумитэ-но камаэ под разными углами	Передвижения в боевой стойке вперед-назад, по диагонали, по дуге, с разворотами – развитие контроля дистанции и умения занимать выгодную позицию
Ката (формальные комплексы)	Пинан соно ити/ни/сан/ён/го ура	Пять ката серии Пинан, выполняемые в обратную сторону (ура) – развитие координации и умения вести бой в разных направлениях
	Тэнсё	Ката «вращающиеся ладони» – акцент на круговых блоках и дыхании ибуки
	Сайфа	Ката на развитие взрывной силы и работы в ближнем бою
	Гэкисай сё	Ката «разрушение крепости» (малая форма) – развитие скорости и резких смен направлений
	Тэкки соно ни	Ката «железный всадник» (вторая форма) – выполняется в стойке кибэ-дати, развивает статическую силу ног
	Бо кихон соно ити	Первое базовое ката с шестом (бо) – основы работы с длинным оружием
Якусоку-кумитэ (обусловленный бой)	Комбинации укэ и укэ-каэси в кумитэ-но камаэ	Блок и немедленный ответ в боевой стойке с перемещениями – развитие тактического мышления и быстроты реакции
Дзю-кумитэ (свободный спарринг)	10 раундов по 60 секунд	Серия коротких интенсивных боёв для развития специальной выносливости
	Критерии оценки	Рэйги (этикет), камаэ (стойка), кияй (боевой выкрик), скорость, сила, выносливость (коку), укэ-каэси (блок+ответ), ритм, комбинирование (баланс рук и ног), техника перемещений
Адаптированная техника для спарринга	Боевая стойка	Особенности для дальней, средней и ближней дистанции – изменение выноса рук, степени сгибания ног, положения корпуса
	Удары руками и ногами	Выполнение с высокой скоростью, точностью и взрывной силой
	Удары высокой частотой	Нанесение из любых положений с максимальной частотой
	Стандартные комбинации	Полное освоение комбинаций для типовых ситуаций
	Импровизация	Свободное комбинирование рук и ног, правых и левых ударов, ударов в разные уровни, прямых и круговых, ложных и реальных
	Специфические удары	Свободное применение высоких ударов ногами, ударов с вращением («вертушек»), ударов в прыжке
	Блокировки	Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку (защита без потери темпа и инициативы)

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи на этапах:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих физических и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся;
- совершенствование психологических качеств.

Физическая подготовка

На этапах ССМ и ВСМ физическая подготовка направлена на совершенствование специальных физических качеств. Приоритетными становятся скоростно-силовые способности, специальная выносливость, координационная сложность движений, а также способность к быстрому восстановлению между раундами и в ходе спортивных соревнований.

Основными периодами в годичном цикле учебно-тренировочных занятий являются подготовительный (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы) и соревновательный период.

Основные средства физической подготовки были перечислены ранее; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства они сохраняются, однако их применение осуществляется с акцентом на индивидуализацию, увеличение интенсивности, соревновательную специфику и моделирование нагрузок, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

Техническая подготовка

На этапах ССМ и ВСМ техническая подготовка направлена на достижение стабильности, вариативности и надёжности выполнения всех изученных элементов в условиях соревновательной деятельности. Обучающийся должен не только в совершенстве владеть базовой техникой и формальными комплексами, но и уметь импровизировать, свободно комбинируя удары руками и ногами из любых положений, а также адаптировать тактику под конкретного противника.

В таблице 12 представлен перечень упражнений по технической подготовке для этапов ССМ и ВСМ.

Таблица 12 – Перечень упражнений по технической подготовке

Раздел технической подготовки	Технический элемент	Методические указания	
		Кихон (базовая техника)	
Татиката (позиции/стойки)	Хэйсоку-дати	Стойка «пятки вместе, носки вместе» – положение для поклонов и команд	Стойка «пятки вместе, носки вместе» – положение для поклонов
	Мусуби-дати		Пятки вместе, носки разведены на 90 градусов – ритуальная стойка
	Хэйко-дати		Стопы параллельно на ширине плеч – исходная позиция для ударов ногами
	Сидзэн-дати (сотохатидзи-дати)		Естественная стойка пятки на ширине плеч, носки слегка разведены
	Утихатидзи-дати		Носки направлены внутрь, пятки наружу – «стойка голубя»
	Сантин-дати		Напряжённая стойка «песочные часы» с согнутыми коленями
	Дзэнкучу-дати		Передняя стойка с распределением веса 70% на переднюю ногу
	Киба-дати		Стойка «всадника» – ноги широко, параллельно, глубокий присед
	Цуруаси-дати		Стойка «шапли» на одной ноге, вторая прижата к колену опорной
	Кокуцу-дати		Задняя стойка с распределением веса 70% на заднюю ногу
	Нэкоаси-дати		Стойка «кота» – вес на задней ноге (90%), передняя на носке
	Какзаси-цуки		Стойка «скрещенные ноги» для перемещений и разворотов
	Сэйзэн-цуки		Прямой удар передней частью кулака (базовый удар)
	Энкэй гяку-цуки		Обратный удар согнутой рукой («крюк») разноимённой рукой
	Сэйзэн аго-ути		Удар кулаком в челюсть снизу-вверх (апперкот)
Цуки (удары руками)	Сэйзэн сита-цуки		Удар кулаком снизу в солнечное сплетение
	Сэйзэн каги-цуки		Удар кулаком по дуге (крюк) в голову или корпус
	Хидзи-ути		Удар локтем (вперёд, в сторону, назад, вверх)
	Уракэн гаммэн-ути		Хлёсткий удар тыльной стороной кулака в лицо
	Уракэн саю-ути		Удар тыльной стороной кулака влево-вправо по голове
	Уракэн хидзо-ути		Удар тыльной стороной кулака по рёбрам или солнечному сплетению
	Уракэн маваси-ути		Круговой удар тыльной стороной кулака снаружи внутрь
	Сюто гаммэн-ути		Удар ребром ладони (со стороны мизинца) в лицо
	Сюто сакоцу-ути		Удар ребром ладони по ключице
	Сюто сакоцу-утикоми		Повторяющийся удар ребром ладони по ключице
	Сюто хидзо-ути		Удар ребром ладони по рёбрам
	Сюто ути-ути		Внутренний блок с ударом ребром ладони
	Тэтцуи		Удар основанием кулака («кулак-молот»)

	Нукитэ	Удар раскрытой ладонью (пальцами) в уязвимые зоны (глаза, горло)
	Сётэй	Удар основанием ладони для отталкивания или удара на ближней дистанции
	Кокэн-ути	Удар согнутым запястьем
	Хайто-ути	Удар внутренней стороной кисти (противоположность сюто)
	Моротэ-цуки	Удар двумя руками одновременно
Укэ (блоки)	Сэйкэн дзёдан-укэ	Верхний блок предплечьем от ударов в голову
	Сэйкэн тюдан сото-укэ	Блок снаружи внутрь на среднем уровне
	Сэйкэн тюдан ути-укэ	Блок изнутри наружу на среднем уровне
	Сэйкэн гёдан-барай	Нижний блок-сбивание от ударов в пах или бедра
	Сэйкэн ути-укэ / гёдан-барай	Двойной блок: внутренний блок на среднем уровне, затем сбивание вниз
	Моротэ-укэ	Усиленный блок двумя руками от сильных атак
	Маваси-укэ	Круговой блок рукой от круговых ударов руками
	Сюто маваси-укэ	Круговой блок ребром ладони от ударов в голову и шею
	Кокэн-укэ	Блок согнутым запястьем
	Хайто-укэ	Блок внутренней стороной кисти
Кэри (удары ногами)	Дзюдзи-укэ	Блок в виде креста скрещёнными руками от прямых ударов
	Маз-кэагэ	Мах ногой вперёд (разминочный, без акцента на поражение цели)
	Утимаваси-гэри	Круговое вращение ногой внутрь (разминочное)
	Сотомаваси-гэри	Круговое вращение ногой наружу (разминочное)
	Хидза-гэри	Удар коленом (в корпус, голову) для ближнего боя
	Кин-гэри	Удар в пах (изучается в базовой технике)
	Маз-гэри	Прямой удар ногой вперёд (подушечкой стопы или подъёмом)
	Маваси-гэри	Круговой удар ногой (подъёмом или голенью) в корпус или голову
	Сокуто ёко-кэагэ	Мах ногой в сторону (разминочный)
	Сокуто ёко-гэри	Боковой удар ребром стопы (сокуто) в корпус или голову
	Сокуто кансэцу-гэри	Удар ребром стопы по суставу (обычно под колено)
	Усиро-гэри	Удар назад пяткой (в корпус, голову)
Кокю-хо (техника дыхания)	Син-кокио	Базовое дыхание: вдох на 5 счетов, выдох на 5 счетов
	Ногарэ омотэ	Передняя форма мягкого дыхания: вдох на 7 счетов, выдох на 3 счета
	Ногарэ ура	Задняя форма мягкого дыхания: вдох на 3 счета, выдох на 7 счетов
	Ибуки	Жёсткое форсированное дыхание с напряжением всего тела на выдохе
Идо (основы движения)	Дзэнкуцу-дати + сэйкэн ой-цуки	Передняя стойка с ударом одноимённой рукой
	Дзэнкуцу-дати + сэйкэн гяку-цуки	Передняя стойка с ударом разноимённой рукой

	Дзэнкуцу-дати + самбон-цуки	Передняя стойка с серией из трёх ударов
	Кокуцу-дати + тюдан ути-укэ	Задняя стойка с блоком изнутри наружу
	Кокуцу-дати + сюто маваси-укэ	Задняя стойка с круговым блоком ребром ладони
	Сантин-дати + сэйкэн тюдан гяку-цуки	Напряжённая стойка с прямым ударом в корпус разноимённой рукой
	Киба-дати + дзюн-цуки	Стойка всадника с одноимённым ударом
	Киба-дати + тэтцуи	Стойка всадника с ударом основанием кулака
	Кайтэн-тэтцуи	Вращение через спину с ударом основанием кулака в стойке всадника
	Дзэнкуцу-дати + кайтэн ой-цуки	Передняя стойка с вращением через спину и ударом одноимённой рукой
	Кокуцу-дати + кайтэн сюто маваси-укэ	Задняя стойка с вращением через спину и круговым блоком ребром ладони
	Дако-идо + гёдан-барай	Движение в стойке с разворотом на 45° и нижний блок
	Дзэнкуцу-дати + дзёдан-укэ + сэйкэн тюдан гяку-цуки	Связка: верхний блок + прямой удар в корпус разноимённой рукой
	Дзэнкуцу-дати + маз-гэри + сэйкэн тюдан-цуки	Связка: прямой удар ногой + прямой удар кулаком
	Ой-аси / ой-сагари	Приставной шаг вперёд / назад (базовые шаги в боевой стойке)
	Окури-аси / окури-сагари	Скользкий шаг вперёд / шаг назад с подсечкой
	Фуми-аси / фуми-сагари	Шаг вперёд / назад со сменой сторонности стойки
	Коса	Смена ног прыжком на месте («разножка»)
Ката (формальные комплексы)	Тайкёку соно ити	Первое ката серии «Великий предел» – базовый комплекс для начинающих
	Тайкёку соно ни	Второе ката серии «Великий предел»
	Тайкёку соно сан	Третье ката серии «Великий предел»
	Сокуги тайкёку соно ити	Первое ката серии «Великий предел» с акцентом на технику ног
	Сокуги тайкёку соно ни	Второе ката серии «Великий предел» с акцентом на технику ног
	Сокуги тайкёку соно сан	Третье ката серии «Великий предел» с акцентом на технику ног
	Тайкёку соно ити/ни/сан ура	Ката Тайкёку, выполняемые в обратную сторону
	Пинан соно ити	Первое ката серии «Мирная форма»
	Пинан соно ни	Второе ката серии «Мирная форма»
	Пинан соно сан	Третье ката серии «Мирная форма»
	Пинан соно ён	Четвёртое ката серии «Мирная форма»
	Пинан соно го	Пятое ката серии «Мирная форма»
	Пинан соно ити-го ура	Ката Пинан, выполняемые в обратную сторону

	Сантин			Ката «Три сражения» – для развития внутренней силы и дыхания	
	Янцу			Ката «Три камня» – развитие устойчивости и концентрации	
	Цуки-но ката			Ката ударов – отработка ударной техники в движении	
	Гэкисай дай			Большая форма «Разрушение крепости»	
	Гэкисай сё			Малая форма «Разрушение крепости»	
	Тэкки соно ити			Первое ката «Железный всадник» (развитие силы ног)	
	Тэкки соно ни			Второе ката «Железный всадник»	
	Тэнсё			Ката «Вращающиеся ладони» (круговые блоки и дыхание)	
	Сайфа			Ката «разрушение и переламывание» – взрывная сила, ближний бой	
	Бо кихон соно ити			Первое базовое ката с шестом (кобудо)	
	Сэйэнтин			Ката «Борьба с захватами»	
	Гарю			Ката «Лежащий дракон»	
	Тэкки 3			Третье ката «Железный всадник»	
	Бассай дай			Большая ката «Извлечение с крепости»	
	Тион			Ката «Мудрость и спокойствие»	
Якусоку-кумитэ (обусловленный бой)	Нунтяку кихон 1			Первое базовое ката с нунтяку (кобудо)	
	Тонфа кихон 1			Первое базовое ката с тонфа (кобудо)	
	Атака	Защита	Контратака		
	Рука	Рука	Рука	Атака рукой – защита рукой – контратака рукой	
	Рука	Рука	Нога	Атака рукой – защита рукой – контратака ногой	
	Рука	Нога	Рука	Атака рукой – защита ногой – контратака рукой	
	Рука	Нога	Нога	Атака рукой – защита ногой – контратака ногой	
	Нога	Рука	Рука	Атака ногой – защита рукой – контратака рукой	
	Нога	Рука	Нога	Атака ногой – защита рукой – контратака ногой	
	Нога	Нога	Рука	Атака ногой – защита ногой – контратака рукой	
	Нога	Нога	Нога	Атака ногой – защита ногой – контратака ногой	
	Самооборона	Обхват сзади двумя руками поверх рук			Освобождение от захвата сзади, когда руки противника поверх рук защищающегося
		Захват за одноименное запястье одной рукой			Освобождение от захвата, когда противник захватил одноимённое запястье (левой – левую)
		Захват за разноименное запястье одной рукой			Освобождение от захвата, когда противник захватил разноимённое запястье (левой – правую)
	Техника для свободного спарринга				
Удары руками	Цуки			Прямой удар кулаком	
	Сита-цуки			Удар снизу (в солнечное сплетение, живот)	

Удары ногами	Каги-цуки	Боковой удар (крюк)
	Татэ-цуки	Прямой удар с вертикальным положением кулака
	Отоси каги-цуки (фури-уги)	Нисходящий боковой удар (рука падает сверху-снаружи внутрь)
	Хидзи-ути	Удар локтем
	Гэдан-цуки	Нижний удар (в бедро; добивание упавшего противника)
	Маэ-гэри	Прямой удар ногой вперёд
	Хидза-гэри	Удар коленом
	Маваси-гэри	Круговой удар ногой
	Лоу-кик (снаружи)	Круговой удар голенью по внешней стороне бедра (гэдан маваси-гэри)
	Лоу-кик (изнутри)	Удар голенью по внутренней стороне бедра (гэдан-гэри)
	Усиро-гэри	Удар назад пяткой
	Какато отоси-гэри	Удар пяткой сверху вниз
	Усиро маваси-гэри	Круговой удар ногой с разворотом назад
	Какэ-гэри	Захватывающий удар (крюком ноги)
Блокировки	Тоби-гэри	Прыжковый удар ногой
	Кайтэн усиро маваси-гэри	Круговой удар назад с разворотом («вертушка»)
	Аси-барай	Подсечка стопой
	Сото-укэ (жёсткий/мягкий)	Блок снаружи внутрь (жёсткий – с силой, мягкий – с амортизацией)
	Сбивки кулаками сверху вниз	Защитное движение кулаком по вертикали для отклонения удара
	Гэдан-барай (жёсткий/мягкий)	Нижний блок-сбивание
	Сюто моротэ-укэ дзэдан	Верхний усиленный блок двумя руками ребрами ладоней
	Подставки предплечий	Жёсткая защита предплечьем от удара (без движения блока)
	Прикрытие головы предплечьем	Защита головы поднятым предплечьем
	Подставки локтей	Защита согнутым локтем от ударов снизу
	Сунэ-укэ	Блок голенью (голень против голени)
	Подставки колена	Защита поднятым коленом от прямых ударов в корпус
	Стопорные накладки (жёсткие/мягкие)	Останавливающий блок с полной остановкой удара или амортизацией
	Отводящие накладки	Блок со скользящим отклонением атаки в сторону
	Толчок ступней	Отталкивание ногой атакующей конечности противника
	Уклоны и отклоны корпуса	Защита движением корпуса (отклон назад, уклон в сторону)
	Защита перемещением	Уход с линии атаки шагом, прыжком, подшагом

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка приобретает ведущее значение и направлена на формирование индивидуального, вариативного и гибкого стиля ведения боя, позволяющего эффективно противостоять соперникам.

Средства тактической подготовки:

1. Тактика для свободного спарринга (атакующая): темповый стиль; стиль нокаутера; игровой стиль; комбинационный стиль; тотальный стиль (стиль прессинга); универсальный стиль; финты, провоцирование, «выдёргивание»; атакующие серии; атака по трём уровням; повторные удары по «пробитым» местам; разнос опоры изнутри; подсечки и добивание; психическая атака.

2. Тактика для свободного спарринга (контратакующая): вязущая защита; тактика боя с агрессивным противником; ответные контратаки; контратаки при уходе в сторону (сайд-степом); атака на отходе; встречные контратаки; опережающие контратаки; работа по опорной ноге; работа по поставленной ноге; перехват инициативы; «подхватывание» на атакующую серию.

3. Фронтальное маневрирование (дистанционная тактика): бой на средней дистанции; бой на ближней дистанции; бой на дальней дистанции; способы сокращения и разрыва дистанции; дистанционные манёвры; встреча и «провождение».

4. Фланговое маневрирование: ограничение перемещений противника; оттеснение противника за край татами; удержание центра татами; «проваливание» противника сайд-степами.

5. Тактические умения: разведка; основная часть боя; концовка боя; способы входа в атаку и выхода из атаки; умение слышать и выполнять команды тренера в бою.

6. Кихон, идо (базовая техника на месте и в перемещении): совершенствование базовых перемещений и технических элементов в различных направлениях и стойках.

7. Ката (формальные комплексы): Сэйэнтин; Гарю; Тэкки 3; Бассай дай; Тион; Нунтяку кихон 1; Тонфа кихон 1.

8. Техника для спарринга: техническое совершенствование и тщательная «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях; выполнение всей спарринговой техники с использованием пояснично-тазовых «замков» и «от живота»; выполнение ударной техники в бою акцентированно, «на взрыв», жёстко, с высокой скоростью, без видимой подготовки, из любых положений, в нужный момент времени; владение стандартными наборами комбинаций на уровне автоматизма; постоянное расширение арсенала комбинаций; способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, прямые и круговые удары, удары в три уровня, ложные и реальные удары; свободное применение высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке, других «экзотических» техник;

повышение жёсткости и «пробивной» силы ударов за счёт максимального использования принципов биомеханики (правильное распределение мышечных тонусов, правильная работа бёдер, тазового пояса и спины, жёсткие и «собранные» суставные «узлы», закалённые ударные поверхности); постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

9. Тактика для спарринга: совершенствование индивидуального мастерства во всех основных тактических стилях ведения боя; овладение универсальным стилем ведения боя; совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования; совершенствование подготовки атаки, выполнения атаки и выхода из атаки; повышение скорости перемещений и подготовительных действий; совершенствование применения ложных действий (финтов); ведение поединка с различными типами противников; разработка тактических вариантов к соревнованиям с учётом анализа предыдущих собственных выступлений, вероятных и известных противников, изучения тактики сильнейших спортсменов.

4.4. Общие рекомендации для этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Основная цель – достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;

выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;

определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки.

4.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

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

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

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

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

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «киокушин» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.6. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» основаны на особенностях вида спорта «киокушин» и его спортивных дисциплин. Реализация ДОПСР проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокушин», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокушин» учитываются Организацией при формировании ДОПСР, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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 «киокушин».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 484н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Организации, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Организации, по согласованию с учредителем;
- 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.

Организации заполняют данный раздел ДОПСП перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.2.1. Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)¹, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442, действует до 01.09.2029), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615, действует до 01.09.2028), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на УТЭ, этапах ССМ и ВСМ кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокушин», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходит дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

¹ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229).

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Беляев, К. В. Применение показателей специальной выносливости и тренировочной нагрузки в кюкушине / К. В. Беляев // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 1. – С. 12–15.
2. Беляев, К. В. Система многолетней подготовки в кюкушине. Спорт и традиции: монография / К. В. Беляев. – М.: Спорт, 2023. – 220 с.
3. Головихин, Евгений Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. – Москва: АВТОР, 2019. – 903 с.
4. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 2003, с.231.
5. Захаров, О. Ю. Теория и методика ката кюкусинкай: учебное пособие / О. Ю. Захаров; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2024. – 150 с.
6. Иванков, Ч. Т. Теоретические основы методики физического воспитания. – М.: «ИНСАН», 2000. – 352 с.
7. Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ России / ред. А. Н. Алымов. – Благовещенск: Радуга, 2004.
8. Минаев, Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.
9. Платонов, В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде. Настольная книга тренера: в 2 т. – Москва: ООО «Принтлето», 2021. – 592с.
10. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
11. Танюшкин, А., Фомин В., Слуцкер В. Кекусинкай: боевое каратэ. Боевое предназначение базовой техники / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер. – М.: Орбита-М, 2000.
12. Уткин, В. Л. Биомеханика физических упражнений: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1989. – 210 с.: ил.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСП». – Москва: 2021. – 63 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivneyai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСП». – Москва: 2022. – 81 с. URL: https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdeniye.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 15.01.2026).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://спортивныйрезерв.рф> (дата обращения 15.01.2026).

3. Российское антидопинговое агентство: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 15.01.2026).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 15.01.2026).

6. Олимпийский комитет России: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 15.01.2026).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2026).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru> (дата обращения 17.05.2026).

3. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2026).

4. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2026).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	16	20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	4	4				
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	Общая физическая подготовка	70-94	78-94	83-104	62-94	83-108	104-135			
2.	Специальная физическая подготовка	35-51	56-75	83-112	125-156	166-191	208-239			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	17-42	37-75	58-116	83-166			
4.	Техническая подготовка	80-96	112-134	158-179	250-281	333-374	416-468			
5.	Тактическая подготовка	1-4	1-3	10-17	15-44	20-66	10-48			
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-3	7-14	12-30	14-37	9-40			
7.	Психологическая подготовка	0-1	1-3	4-11	10-20	16-22	11-68			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-3	3-6	3-7	12-13	21-39			
9.	Инструкторская практика	-	2-4	2-8	3-13	8-16	10-22			
10.	Судейская практика	-	1-2	2-4	3-12	9-17	11-20			

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-1	1-3	3-6	2-6	10-18	17-30
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-3	2-5	7-12	11-19	14-35
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040
Для спортивной дисциплины «всесовая категория»							
1.	Общая физическая подготовка	112-126	140-156	125-146	125-156	125-166	104-156
2.	Специальная физическая подготовка	47-61	69-87	100-121	162-175	233-250	312-333
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-5	3-6	21-42	37-75	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка	42-54	62-78	92-112	156-160	166-208	156-208
5.	Тактическая подготовка	1-3	1-3	9-20	21-41	40-69	69-110
6.	Теоретическая подготовка	1-4	2-3	8-21	20-43	38-70	48-110
7.	Психологическая подготовка	0-2	0-3	6-21	21-40	47-69	39-98
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	4-10	3-10	8-18	15-34
9.	Инструкторская практика	-	3-5	2-6	4-12	9-17	11-21
10.	Судейская практика	-	0-1	2-6	2-13	8-16	10-21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	4-7	9-16	19-40
12.	Восстановительные мероприятия	0-1	1-3	2-3	5-8	8-16	18-30
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...

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 (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
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 зрителей 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, спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных соревнованиях;	В течение года

	мероприятиях)	тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	
3.3.	...	...	...
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; мотивацию к формированию культуры спортивного поведения; воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

План инструкторской и судейской практики

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

Учебно-тематический план

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

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь – май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недоотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.
	...	...	...