

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7 С. ШЕПСИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН
(МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси МО Туапсинский район)

СОГЛАСОВАНО:

Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
протокол № 1
от 01.03.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ ДО СШ № 7
с. Шепси
МО Туапсинский район
Г.А. Минасян
от 01.03.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«КИОКУСИНКАЙ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»,
утвержденного приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 989,
зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 г. № 71475
(ФСПП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФСПП не превышает четырёх лет)

с. Шепси
2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4.	Объем Программы	5
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план	7
7.	Календарный план воспитательной работы	11
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
9.	Планы инструкторской и судейской практики	17
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	Система контроля	25
11.	Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки	25
12.	Оценка результатов освоения Программы	27
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV.	Рабочая программа по виду спорта	42
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
15.	Учебно-тематический план	65
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	69
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки	69
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
17.	Материально-технические условия реализации Программы	70
18.	Кадровые условия реализации Программы	72
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	73

I. Общие положения

1. Название и назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 7 с. Шепси муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 989 ¹ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. № 1227 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Примерная программа).

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки (далее – НП):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокусинкай»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокусинкай»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «ката», и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе - этапе спортивной специализации (далее – УТ):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71475).

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом приложения № 1 к ФССП:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст зачисления на этап спортивной подготовки (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум*
Для спортивной дисциплины «ката»				
НП	3	8	12	24
УТ	5	10	10	20
ССМ	не ограничивается	14	3	6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
НП	3	10	12	24
УТ	5	11	10	20
ССМ	не ограничивается	14	3	6

*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта «киокусинкай», расчетом единовременной пропускной способности объектов спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (п. 4.3.).

4. Объем Программы

Объем Программы рассчитывается на 52 недели в год (в астрономических часах) с учетом приложения № 2 к ФССП.

Таблица 2

Объем Программы по виду спорта «киокусинкай»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	НП			УТ					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	416-728	416-728	416-728	624-936	624-936	832-1248

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

Для реализации Программы используют следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (Таблица 3);
- спортивные соревнования указываются с учетом приложения № 4 к ФССП (Таблица 4).

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		НП	УТ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) официальных спортивных соревнований.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «киокусинкай»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	НП		УТ		ССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности

обучающегося, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача – завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «киокусинкай» в целях повышения боевой практики юных спортсменов.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парах (поединки, спарринги).

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «киокусинкай», требованиями ФССП по виду спорта «киокусинкай», и рассчитывается с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (Таблица 2);
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП (Таблица 5).

Таблица 5

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30

3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4	Техническая подготовка (ТП)	42-45	42-54	42-54	42-54	42-54
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	50-56	46-60	37-48	32-38	22-36
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4	Техническая подготовка (ТП)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 6.

Для каждой группы спортивной подготовки в Учреждении ответственным специалистом, совместно с тренером-преподавателем, разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблицах 7 и 8 приведены соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество часов в год соответственно.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		10-20		3-6
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (ТП)	42-45	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50-56	46-60	37-48	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (ТП)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Таблица 7

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки
по видам подготовки и иным мероприятиям
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах
и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	ОФП	71-91	85-122	85-122	50-87	50-87	50-87	63-119	63-119	100-141
2.	СФП	54-63	72-84	72-84	117-141	117-141	117-141	175-212	175-212	200-250
3.	УСС	0-3	4-6	4-6	21-42	21-42	21-42	44-75	44-75	59-117
4.	ТП	99-105	131-169	131-169	175-225	175-225	175-225	262-337	262-337	350-449
5.	ТТПП	3-7	4-9	4-9	25-62	25-62	25-62	38-94	38-94	50-150
6.	ИСП	0	4-6	4-6	5-13	5-13	5-13	7-25	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-7	4-9	4-9	9-17	9-17	9-17	13-25	13-25	34-50
Для спортивной дисциплины «весовая категория»										
1.	ОФП	117-175	144-187	144-187	154-200	154-200	154-200	200-237	200-237	183-300
2.	СФП	61-103	75-94	75-94	84-108	84-108	84-108	131-175	131-175	175-308
3.	УСС	0	4-6	4-6	21-42	21-42	21-42	44-75	44-75	59-117
4.	ТП	43-72	69-87	69-87	104-125	104-125	104-125	150-187	150-187	208-283
5.	ТТПП	3-13	4-9	4-9	25-62	25-62	25-62	63-125	63-125	117-233
6.	ИСП	0	4-6	4-6	5-13	5-13	5-13	7-25	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-9	4-9	4-9	9-17	9-17	9-17	13-25	13-25	34-50
Общее количество часов в год		234	312	312	312	416	416	624	624	832

Таблица 8

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки
по видам подготовки и иным мероприятиям
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах
и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	ОФП	94-122	113-162	113-162	88-153	88-153	88-153	94-178	94-178	150-212
2.	СФП	72-84	96-112	96-112	204-248	204-248	204-248	262-318	262-318	300-374
3.	УСС	0-3	5-8	5-8	37-73	37-73	37-73	66-112	66-112	88-175
4.	ТП	131-140	174-225	174-225	306-393	306-393	306-393	394-505	394-505	525-674
5.	ТТПП	4-9	5-13	5-13	44-109	44-109	44-109	57-140	57-140	75-225
6.	ИСП	0	5-8	5-8	8-22	8-22	8-22	10-37	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Для спортивной дисциплины «весовая категория»										
1.	ОФП	156-175	192-250	192-250	270-350	270-350	270-350	300-356	300-356	275-450
2.	СФП	82-103	100-125	100-125	146-189	146-189	146-189	197-262	197-262	262-462
3.	УСС	0	5-8	5-8	37-73	37-73	37-73	66-112	66-112	88-175
4.	ТП	57-72	92-117	92-117	182-218	182-218	182-218	225-281	225-281	312-424
5.	ТТПП	4-13	5-13	5-13	44-109	44-109	44-109	94-187	94-187	175-350
6.	ИСП	0	5-8	5-8	8-22	8-22	8-22	10-37	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	728	936	936	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических

качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности, патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсмена;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 9.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

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

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

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по

предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажи, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и опирается на требования ФСПП по виду спорта «киокусинкай», Примерной программы по виду спорта «киокусинкай», Общероссийских антидопинговых правил, утвержденных приказом Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание, готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов и персонала спортсменов;
- проведение родительских собраний ежегодных семинаров/лекций/викторин для родителей;
- проведение физкультурно-спортивных мероприятий, направленных на популяризацию борьбы с допингом;
- прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА с последующим получением сертификата (действует в течении календарного года).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Таблице 10.

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
НП	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-

				преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки на учебно-тренировочных занятиях. Проводит – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	В виде домашнего задания	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель называет обучающимся несколько (2-3) лекарственных препаратов для самостоятельной проверки через сервисы по проверке препаратов.
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 7 лет и старше.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

УТ	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Возможно проведение в рамках учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия. Участники – обучающиеся. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 10 лет и старше.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Включить в повестку тренерского совета. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Разработать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Проводит – тренер-преподаватель с участием ответственного по предотвращению использования допинга в Учреждении
ССМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	Изучение теоретического материала, прохождение онлайн-тестирования	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Проводится со спортсменами от 14 лет и старше.
	2. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1 раз в год	Разработать памятки для спортсменов. Проводит - ответственный по предотвращению использования допинга в Учреждении

9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта «киокусинкай» терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

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

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

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

Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Одной из задач является самоподготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «киокусинкай».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта «киокусинкай» терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики приведен в Таблице 11.

План инструкторской и судейской практики

Этап	Цели и задачи	Формы проведения
УТ	1) Изучение основных методических принципов организации и проведения учебно-тренировочных занятий; 2) Приобретение навыков проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия; 3) Организация проведения разминки, самостоятельного занятия; 4) Освоение спортивной терминологии; 5) Изучение правил соревнований; 6) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 7) Освоение судейской терминологии; 8) Ознакомление с особенностями ведения протокола соревнования и определения победителя; 9) Судейство учебно-тренировочных поединков; 10) Приобретение навыков судейства сельских соревнований и турниров в качестве бокового судьи, судьи-секундометриста, судьи при участниках;	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации. Практическая: - участие в проведении учебно-тренировочных занятиях, поединках, соревнованиях.
ССМ	1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке; 2) Приобретение навыков проведения учебно-тренировочного занятия самостоятельно; 3) Ознакомление с особенностями и правилами ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; 4) Приобретение навыков ведения протоколов сдачи нормативов; 5) Умение составлять именную заявку и карточку спортсмена группы; 6) Освоение судейской терминологии и жестов; 7) Изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях; 8) Умение вести протокол соревнования и определять победителя; 9) Приобретение навыков судейства первенств района в качестве рефери, бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.	Теоретическая: - беседы; - семинары, самостоятельное изучение литературы и нормативной документации. Практическая: - проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно; - ведение журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах; - составление официальной заявки на соревнование; - участие в проведении районных соревнований; - ведение протокола официального соревнования.

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 г., регистрационный номер № 61238, вступил в силу с 01.01.2021 г. и действует до 1 января 2027 г.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в Таблице 12.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее – УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского здоровья, с установкой первой и второй группой здоровья, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установкой третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий
на этапах спортивной подготовки**

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача – оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клино-статическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме, при переходе из положения лежа в положение стоя, отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд./мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клино-статическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

**Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями

оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют изменение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в Таблице 13.

Определенную информацию о «нагрузочной системе» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица 13

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

10.2 Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте, огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в Таблице 14.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица 14

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТ	ССМ
Организация восстановительных мероприятий			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток

Педагогические средства восстановления			
Рациональное построение учебно-тренировочных занятий	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
Организация активного отдыха	-	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления			
Аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
Психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления			
Сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физиотерапевтические процедуры:	-	по назначению врача	по назначению врача
Баня, сауна, парная	-	один-два раза в квартал	еженедельно
Массаж	-	по показаниям	по показаниям
Самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
Витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
Профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально

построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

Специальные психологические средства восстановления, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное – для подготовки и участия в соревнованиях.

К их числу относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыка и светомузыка;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером-преподавателем, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительная эмоциональная насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточная материальная обеспеченность.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимнее - весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначить в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и

соревновательных нагрузок;

- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сезоне не следует применять более одной процедуры. Средство общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировке (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергаются основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса

спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при проявлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако, необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде) Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «киокусинкай» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы

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

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным нормативным актом.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учредителя в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- сдача теоретической аттестации (вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками).

12.2. В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающемуся предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном приказом организации.

Такие лица могут решением педагогического совета организации продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в Учреждение, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

13.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки разрабатываются в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП, с учетом возраста и пола обучающихся, а также особенности вида спорта «киокусинкай» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «киокусинкай» (Таблицы 15-17).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» (Таблицы 18-21).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта «киокусинкай» (Таблица 22).

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в Учреждении используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения оценивается следующим образом:

«0 баллов» - упражнение не выполнено;

«1 балл» - упражнение выполнено (минимальные требования);

«2 балла» - упражнение выполнено лучше, чем в минимальных требованиях.

Таблица 15

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

1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

*необходимое количество баллов для зачисления:

для спортивной дисциплины «ката» - 7 баллов

для спортивной дисциплины «весовая категория» - 8 баллов

Таблица 16

Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «киокусинкай» 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14

*необходимое количество баллов для зачисления:

для спортивной дисциплины «ката» - 7 баллов

для спортивной дисциплины «весовая категория» - 8 баллов

Таблица 17

Нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап НП по виду спорта «киокусинкай» 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,8	10,1

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			17	10

*необходимое количество баллов для зачисления:

для спортивной дисциплины «ката» - 7 баллов

для спортивной дисциплины «весовая категория» - 8 баллов

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	

			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода - 7 баллов

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.05	6.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.15	8.50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7

2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода - 7 баллов

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «киокусинкай» 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.05	6.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.10	8.45
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	9,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	145

3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	8

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода - 7 баллов

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на УТ этап (этап спортивной специализации) по виду
спорта «киокусинкай» 4-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.00	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,1	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-

3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода - 7 баллов

Таблица 22

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			10	-
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			-	10

*необходимое количество баллов для зачисления/перевода - 8 баллов

Методические указания по выполнению контрольных упражнений:

1) *Бег на 30 метров:*

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 метров – с низкого или высокого старта.

Участники могут стартовать по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!»

2) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:*

Упражнение проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

3) *Смешанное передвижение* состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

4) *Бег на 1000, 1500, 2000 метров:*

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1

секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров.

5) *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи):*

Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд

6) *Челночный бег 3х10 м*

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

7) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

8) Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

9) *Подтягивание на низкой перекладине* выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

10) *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с, 1 мин)*

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд или за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

13.2 Уровень спортивной квалификации

Требования к уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» разработаны в соответствии с приложениями № 6-8 ФСПП и приведены в Таблице 23.

Таблица 23

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
НП	-	-
УТ	До трех лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Свыше трех лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

13.3. Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса.

Для перевода на этапы спортивной подготовки, начиная со второго года этапа НП, также проводится теоретическая аттестация обучающихся в виде устного ответа на два вопроса из перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Перечни вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам спортивной подготовки, представлены в таблицах 24-26.

При приеме теоретической аттестации в Учреждении используется балльная система, где ответ на каждый вопрос оценивается следующим образом:

«0 баллов» - обучающийся не смог дать ответ на вопрос;

«0,5 баллов» - обучающийся дал не полный ответ на вопрос; ответ на дополнительный вопрос;

«1 балл» - обучающийся ответил на вопрос.

Таблица 24

Перечень вопросов по теоретической подготовке для НП этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Понятие о физической культуре и спорте, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека
2	История возникновения вида спорта и его развитие
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом
4	Закаливание организма
5	Режим дня и питание обучающихся
6	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта
7	Особенности экипировки в виде спорта «киокусинкай»

8	Правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии
9	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
10	Базовые элементы техники и тактики вида спорта «киокусинкай»
11	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
12	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
13	Антидопинговые организации
14	11 видов нарушений антидопинговых правил

Таблица 25

Перечень вопросов по теоретической подготовке для УТ этапа (все периоды)

№	Вопросы
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
2	История возникновения олимпийского движения
3	Режим дня и питание обучающихся
4	Закаливание организма
5	Физиологические основы физической культуры
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
7	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
8	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
9	Психологическая подготовка
10	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
11	Правила вида спорта
12	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта
13	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
14	Особенности ведения протоколов соревнования
15	Уровни соревнований
16	Антидопинговые организации
17	11 видов нарушений антидопинговых правил
18	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил

Таблица 25

Перечень вопросов по теоретической подготовке для этапа ССМ (все периоды)

№	Вопросы
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта
2	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
4	Виды подготовки и иные мероприятия, включенные в учебно-тренировочный план
5	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
6	Психологическая подготовка
7	Восстановительные средства и мероприятия
8	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта, правила вида спорта
10	Особенности ведения журнала учета спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах
11	Уровни спортивной квалификации (спортивные разряды)
12	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта
13	Теоретические основы судейства. Уровни соревнований
14	Особенности ведения протоколов соревнования. Структура положения о соревнованиях

15	Антидопинговые организации
16	11 видов нарушений антидопинговых правил
17	Возможные варианты ответственности спортсмена или его персонала в случае совершения нарушений антидопинговых правил
18	Права и обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Процесс обучения в Учреждении включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в спортивных соревнованиях;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с годовыми планами спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП (до года)

Основная направленность тренировочного процесса - ознакомление с простейшими приемами киокусинкай и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Техника киокусинкай – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, не завязана от условий функционального состояния спортсмена.

Стойки киокусинкай:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);
- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);
- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Кибя-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму.

Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гиакү-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйакү-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

- Мае-гери (удар ногой вперед).

- Маваши-гери (круговой удар ногой).

- Ёко-гери (удар ногой в сторону).

- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

- Гедан-барай (защита направленная вниз).

- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хеян-Шодан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика киокусинкай - это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на соревнованиях по ката, кумитэ.

Основные средства тактики являются:

- дистанция;

- стойки;

- перемещения;

- переносы веса тела с ноги на ногу;
- смена темпа, ритма;
- атака;
- защита;
- контратака;
- разведка боем;
- финт;
- маневрирование;
- угроза;
- вызов;
- обман;
- опережение.

Теоретическая подготовка

1) Физическая культура. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

2) История развития киокусинкай. Основатель киокусинкай. История развития киокусинкай в мире

3) Основы киокусинкай. Теория и практика. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Психологическая подготовка

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ киокусинкай, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Итоговая и промежуточная аттестация: техническая программа 9-8 кю (белый, желтый пояс).

Медицинское обследование

Зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

14.2. Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения

Основная направленность образовательного процесса - ознакомление с основными средствами киокусинкай и первоначальная практика боя.

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на

тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Стойки киокусинкай:

- Тейжи-дачи (т – образная стойка);
- Фудо-дачи (стойка – песочные часы);
- Хангецу-дачи (стойка полумесяц);
- Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Йоко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Избранный вид спорта

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение базового ката: Хеян-Нидан, Хеян-Сандан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В тактической подготовке спортсмены изучают приемы, формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д.

Основные действия в тактике:

Разведка боем, прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

Теоретическая подготовка

1) Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2) История развития киокусинкай в России.

3) Основы киокусинкай, теория и практика. Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств, средствами киокусинкай.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Итоговая и промежуточная аттестация: техника 7-6 кю (оранжевый, зеленый пояс).

Медицинское обследование

Зачисление в группы начальной подготовки 2- 3 года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

14.3. Тренировочный этап (продолжительность обучения до 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренера-преподавателя направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке.

Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, геяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геяку-цуки, учи-уке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – геяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – геяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – геяку-цуки, геяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми - усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, геяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геяку-цуки, учи-уке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке - кизами-цки - геяку-цуки, чудан учиуке - кизами цуки - геяку-цуки, Мая-гери - ой-цуки, мая-гери - геяку-цуки, геяку-цуки - мая-гери - дзюн-цуки - гедан-барай, мая-гери - маваси-гери, йоко-гери кехоми - усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика киокусинкай в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с «тенью»).

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с «активным» партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- «обусловленный» поединок - то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- «управляемый» поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов «управляемых» поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

Кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с «установкой», то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ. Например, спортсмен получает задание, активно уклоняться от ударов противника;
- кумитэ без «установки», то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ).

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;
- принуждение противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения.
- Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки:

- Отработка контратак на месте.
- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спарринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите

противника.

- Обмен ударами данного комплекса.
- Спарринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.
- Обмен атаками-сериями,
- Спарринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).
- Спарринг свободный.
- Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров.
- Спарринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от

противника.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций. Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Теоретическая подготовка

На этапе УТЭ 1-го года обучения:

1) Тренировочный процесс. Спортивная тренировка – понятие, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.

2) Режим спортсмена. Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

3) Врачебный контроль и самоконтроль. Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.

4) Организация инструкторской и судейской практики. Значение

соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.

На этапе УТЭ 2-го и 3-го года обучения:

1) Тренировочный процесс. Спортивные состязания, как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса.

2) Режим спортсмена. Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов.

3) Врачебный контроль и самоконтроль. Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

4) Организация инструкторской и судейской практики. Выработка организаторских и судейских навыков.

Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «киокусинкай», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план Учреждения. Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренера-преподавателя, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Итоговая и промежуточная аттестация: техническая программа 5-4 кю (пурпурный, фиолетовый пояс), техника 3 кю (светло-коричневый пояс).

Медицинское обследование

Зачисление в тренировочные группы 1-2-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

14.4. Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения свыше 3-х лет).

Основная направленность образовательного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные

подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон гяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – гяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – гяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан гяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – гяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – гяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке - кизами мая-гери – нукитэ.

Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги - йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан, Басай Дай, Канку Дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуцу-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, гяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки гяку-цки;

- ой-цуки гяку-цки;
- гяку-цки гяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

- мая-гери;
- маваши-гери;
- ёко-гери;
- уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия - быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед - вправо, движение вперед - влево, движение назад - вправо, движение назад - влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В процессе обучения киокусинкай нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмену, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
- Не давать противнику зажать себя в угол;
- Проводить сложные захваты, броски.

Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.
- Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.
- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

- Бросать противника в ту сторону, в которую он передвигается.
- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.
- Создать мысленный план боя и думать только о победе.
- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.
- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Теоретическая подготовка

На этапе УТ 4-го года обучения

1) Тренировочный процесс. Вне тренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.

2) Основы психологической подготовки. Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответственность.

3) Организация инструкторской и судейской практики. Выработка организаторских и судейских навыков.

4) Основы медицинской подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

На этапе УТ 5-го года обучения

1) Тренировочный процесс. Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок.

2) Основы психологической подготовки. Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.

3) Организация инструкторской и судейской практики. Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.

4) Основы медицинской подготовки. Предупреждение травматизма. Оказание первой медпомощи.

Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе 4-5 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план Учреждения. Спортсмены участвуют в городских, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На учебно-тренировочном этапе 4-5 года спортсмены имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы спортсмены на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды края, для участия во всероссийских и международных соревнованиях.

В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно спортсмены должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Спортсмены на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

Итоговая и промежуточная аттестация: техническая программа 2-1 кю (коричневый, тёмно-коричневый),

Медицинское обследование

Зачисление в учебно-тренировочные группы 4-5-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

14.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Спарринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

- Кизами-цуки;

- Геяку-цуки;

- Уракен-цуки;

Хэйто-цуки;

- Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

- Мая-гери;

- Маваши-гери;

- Ёко-гери;

- Уширо-гери;

- Уромаваши-гери;

- Кизами - маваши-гери;

- Подсечки передней, задней ногой.
Атакующие действия степенями (связки):

- Кизами-цуки-геяку-цки;
- Гейку-цуки-геяку-цки;
- Мая-гери - ой-цки;
- Маваши-гери – гейку-цки;
- Кизами-маваши-гери – гейку-цки;
- Подсечка передней ногой – йо-цки;
- Подсечка задней ногой – гейку-цуки.

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

- Сото-уке;
- Гедан-барай;
- Аге-уке;
- Учи-уке.

Специальная подготовка

Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

- Кизами-цуки 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;
- Гейку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин.
- Степ кизами цуки-геяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

Удары ногами:

- Мая-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Маваши-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Ёко-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

- Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

- Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками.

Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение.

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой);
- 3 номер: атака - выход из атаки - встречный удар. Атака - выход из атаки - встреча – подхват;
- выдерживание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера;
- клинч (вход и выход из клинча);
- ахват инициативы;

Соревновательные комбинации и их анализ:

- выполнение заданий на укороченной площадке;
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1;
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами;
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков;

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Теоретическая подготовка

1) Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

2) Основы психологической подготовки. Тревожность. Волевая подготовка. Регуляция и саморегуляция психоэмоционального состояния спортсмена.

3) Организация судейской практики. Судейство соревнований: судейская бригада, продолжительность боя, критерии принятия решений, запрещенное поведение, наказания.

4) Основы медицинской подготовки. Расположение основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки в качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции. Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических возможностей психики. Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов. Спортсмены следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью,

работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера-преподавателя и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером-преподавателем и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика *Участие в спортивных соревнованиях*

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план Учреждения. Спортсмены участвуют в городских, краевых, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях и попадали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Итоговая и промежуточная аттестация: техника 1-й дан (черный пояс).

Медицинское обследование

Зачисление в группы ССМ проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке, представлен в Таблице 26

Таблица 26

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: $\approx 160/160$			
	- История возникновения вида спорта и его развитие; - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; - Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;	$\approx 13/13$ $\approx 13/13$ $\approx 13/13$	сентябрь, октябрь, ноябрь,	- Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. - 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. - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств, Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 13/14$ $\approx 13/13$ $\approx 13/13$	Декабрь, январь, февраль	- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. - Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств - Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Закаливание организма, Самоконтроль в процессе занятий	$\approx 13/13$ $\approx 13/14$ $\approx 13/13$	март, апрель, май	- Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его

	физической культуры и спортом, Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта, Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			формы и содержание. Понятие о травматизме. - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. --Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	- Теоретические основы судейства. Правила вида спорта, -Режим дня и питание обучающихся	≈ 13/14 ≈ 13/14 ≈ 13/13	июнь, июль август	-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. -Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
УТ	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 1760/2240			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈146/186	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈146/186	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈73/93	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈146/186	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	≈73/93	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈146/186	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈48/62	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈48/62	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈48/62	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 2960			
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 246	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/недетренированность	≈246	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 246	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

	самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 246	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	≈ 246	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 986	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 246		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай»

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

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

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

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

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

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

- на этапе НП – 2 часов;
- на этапе УТ – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов.

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

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

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

В спортивных дисциплинах, регламентируемых ВРВС (всероссийский реестр видов спорта) и содержащих в своем наименовании слова «весовая категория»

(далее – поединки), участники соревнуются между собой, проводя поединки с нанесением в полный контакт ударов руками и ногами.

В спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «ката» (далее – ката), участники соревнуются между собой, демонстрируя соответствующие комплексы формальных упражнений.

В спортивных дисциплинах, содержащих в своем наименовании слова «ката-группа», соревнуются группы из нескольких спортсменов, одновременно выполняющих один формальный комплекс. При этом оценивается выступление всей группы в целом.

Участниками соревнований являются спортсмены как мужского, так и женского пола. Соревнования во всех дисциплинах проводятся отдельно для участников мужского и женского полов за исключением:

- соревнования в спортивных дисциплинах «ката» в возрастных группах мальчики, девочки (8-9 лет) и мальчики, девочки (10—11 лет);
- соревнования в спортивных дисциплинах «ката-группа».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) в соответствии с пунктом 14 и приложений № 10-11 к ФСПП:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

№ 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 28);
- 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.

Таблица 27

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 28

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТ		ССМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение для реализации Программы должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФСПП.

18.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «киокусинкай», инструктор-методист, инструктор по спорту;
- иные работники: медицинская сестра.

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

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренерско-преподавательского состава и присвоения квалификационных категорий, в соответствии с п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», педагогические работники Учреждения имеют право не реже одного раза в три года проходить обучение по программам повышения квалификации или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. Тренеры-

преподаватели учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих дзюдоистов на всероссийских и международных соревнованиях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для информационной поддержки специалисты, тренеры-преподаватели и обучающиеся принимают участие в записи различных телепередач на каналах «Боец», «НТВ», «Подмосковье», результаты соревнований освещаются на информационных порталах.

Для обучающихся рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации «киокусинкай» России и регионов;
- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;
- беседы с тренером-преподавателем.

19.1. Перечень литературы:

- 1) Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
- 2) Гайл В.В. Краткая история физической культуры и спорта. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ – УПИ, 2006. – 72 с.
- 3) Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. - М.: Гардарики, 2005. – 85 с.
- 4) Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 57 с.
- 5) Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 6) Методические рекомендации по питанию юных спортсменов / Д.Б. Никитюк, Ю.В. Мирошникова, Е.А. Бурляева [и др.] – М.: 2017. - 135 с.
- 7) Циздоева М.А. Гигиена физического воспитания: методическое пособие. – Мегас: Ингушский государственный университет, 2018. – 32 с.
- 8) Черных Е.В., Мещеряков И.Л. Гигиена спортсмена. – Липецк: ГБУ ЛО ОК СШОР, 2017. – 16 с.
- 9) Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. - 40 с.
- 10) Грачев Б.П. Постоять за себя. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001. – 124 с.
- 11) Гудмэн Ф. Боевые искусства: энциклопедия. – М.: «Росмэн-Пресс», 2002. – 227 с.
- 12) Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2002. – 84 с.
- 13) Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.

- 14) И.В. Котов, Снустинов Г.К. Каратэдо дошинкан (Самурайский стиль борьбы). – Москва, 1992. – 444 с.
- 15) Радишевский Е.А. Джиу-джитсу: практическое руководство. – Минск: Современная школа, 2009. – 384 с.
- 16) Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга схватки. – Молдова, г. Тирасполь: ЧП «Модус», 1994. – 231 с.
- 17) Юркевич А.Г. Уроки китайской гимнастики. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
- 18) Бусыгин В.Н. Ушу – эстетика и здоровье. – Рига: Общество «Знание» Латвийской ССР, 1990. – 128 с.
- 19) Смоляков С.А. Ушу начало пути. – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1990. – 79 с.
- 20) А.А. Долин, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств.- М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – 429 с.
- 21) Лигай В. Таэквондо – путь к совершенству. – Ташкент: Типография издательско- полиграфического концерна «Шарк», 1994 – 156 с.
- 22) Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 255 с.
- 23) Общероссийский журнал о каратэ киокушинкай. – Выпуск № 5 (02) 2015. – 83 с.
- 24) Дэвид Ч. Кук. Сила каратэ. – Москва, 1992. – 206 с.
- 25) Методические рекомендации квалифицированные требования терминология киокушинкай каратэ-до. – Москва, 1998. – 33 с. Коллинз Х. Нокдаун каратэ киокушин. – Одесса, 64 с.
- 26) Н.С. Демченко, Дорофеев А.Г., Качан А.Б. Киокусинкай типовая образовательная программа для учреждения дополнительного образования. – Москва, 2009 г.
- 27) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду по виду «киокусинкай» от 15.11.2022 г. № 989.
- 28) Правила вида спорта «киокусинкай», утвержденные приказом Министерства спорта России от 18.05.2022 г. № 425.
- 29) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), часть 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071), пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).
- 19.2. Перечень Интернет - ресурсов:
 - 1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>;
 - 2) Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
 - 3) Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф;

- 4) Международный олимпийский комитет www.olympic.org;
- 5) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края www.kubansport.ru;
- 6) Российское антидопинговое агентство «Русада» www.rusada.ru;
- 7) Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>;
- 8) ГТО – официальный сайт [GTO.ru](http://www.gto.ru) – <https://www.gto.ru>;
- 9) Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru;
- 11) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru>;