

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ef7febeb57ad84de2db318206df2da44

Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ""СТАРТ""

Дата подписи: 03.11.23 11:40

Действителен: с 2023-03-27 до 2024-06-19

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована  
на заседании тренерского совета  
МАУ ДО «СШ» Старт»  
Протокол № 7 от 10 мая 2023 год

Утверждена  
приказом МОУ ДО «СШ» Старт»  
№ 102-о от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИОКУСИНКАЙ»  
(дисциплина - весовая категория)**

*Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утверждённой Приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 года № 1227, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденного Приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 года № 989.*

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки - 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

г. Салехард  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ	Стр.
<b>Пояснительная записка</b>	3
<b>1. Общие положения</b>	6
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления и наполняемость учебно-тренировочных групп	9
2.2. Объем Программы	9
2.3. Виды (формы) обучения	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План антидопинговых мероприятий	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
<b>3. Система контроля</b>	31
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	31
3.2. Оценка результатов освоения программы	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	50
<b>4. Рабочая программа по виду спорта</b>	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	41
4.1.1. Общая физическая подготовка	41
4.1.2. Специальная физическая подготовка	44
4.1.3. Техническая подготовка	44
4.1.4. Тактическая и психологическая подготовка	46
4.1.5. Теоретическая подготовка	46
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки	47
4.2.1. Общая физическая подготовка	47
4.2.2. Специальная физическая подготовка	50
4.2.3. Техническая подготовка	51
4.2.4. Тактическая и психологическая подготовка	52
4.2.5. Теоретическая подготовка	53
4.4. Учебно-тематический план	55
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	58
<b>6. Условия реализации Программы</b>	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	59
6.2. Кадровые условия реализации Программы	61
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	62
<b>Приложения к Программе</b>	63

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

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

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, ката, кумитэ.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов

самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным, ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

В соответствии с ВСВР киокусинкай включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 30 кг	1730011811Н
Весовая категория 35 кг	1730021811Н
Весовая категория 40 кг	1730031811Н
Весовая категория 45 кг	1730041811Н
Весовая категория 50 кг	1730051811Н
Весовая категория 55 кг	1730061811С
Весовая категория 55+ кг	1730071811Н
Весовая категория 60 кг	1730081811С
Весовая категория 60+ кг	1730091811Ю
Весовая категория 65 кг	1730101811Э
Весовая категория 65+ кг	1730111811Э
Весовая категория 70 кг	1730121811А
Весовая категория 70+ кг	1730131811Ю
Весовая категория 75 кг	1730141811Ю
Весовая категория 75+ кг	1730151811Ю
Весовая категория 80 кг	1730161811А
Весовая категория 80+ кг	1730171811А

Весовая категория 90 кг	1730181811М
Весовая категория 90+ кг	1730191811М
Абсолютная категория	1730871811Л
Ката	1730201811Я
Ката-группа	1730911811Я

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай" (дисциплина - весовая категория) (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «киокусинкай» в Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Старт» (далее-Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом утвержденным приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. N 989 (далее - ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

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

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

- Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 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";

- Уставом Учреждения.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

В основу Программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип сознательности и активности* предполагает мобилизацию творческих потенциалов, направленных на познавательную деятельность, активизацию сенсомоторной активности в процессе обучения и самообразования.

*Принцип наглядности.* В процессе обучения, особенно на начальных его этапах, роль зрительного восприятия движения чаще всего является доминирующей. В этом смысле образцовый показ упражнений создает необходимую основу для уяснения сути движения.

*Принцип доступности* тесно связан с реализацией методического правила «от простого к сложному». Тренер-преподаватель, приступая к обучению тому или иному упражнению, обязан объективно оценивать возможности обучающихся - уровень физической, общедвигательной и психологической готовности.

*Принципы комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (специальной и общей физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

*Принцип систематичности и преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Принцип воспитывающего обучения* заключается в осуществлении целенаправленного развития у занимающихся не только двигательных умений, навыков, физических способностей, но и личностных качеств – честности, открытости, принципиальности.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Программа является основным документом тренеров-преподавателей Учреждения при организации и проведении занятий по киокусинкай и предназначена для обеспечения единства основных требований и планомерности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей в избранном виде спорта;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовку обучающихся для включения в состав спортивных сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард;
- подготовку обучающихся к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Срок освоения Программы составляет 8 лет.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Прием на обучение проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения Программы и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта.



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

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	3	8	12	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	12

Учебно-тренировочные группы по киокусинкай комплектуются с учетом:

- периода спортивной подготовки;
- возраста обучающихся;
- уровня физической подготовленности;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта.

### **2.2. Объем Программы**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	6	8	8	10	12	14

Общее количество часов в год	312	312	312	416	416	520	624	728
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Программа рассчитана на 52 недели.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

#### ***Учебно-тренировочные занятия***

При реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учебно-тренировочными группами по расписанию, утверждённому приказом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

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

2) не превышения единовременной пропусковой способности спортивного сооружения;

3) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы Учреждением в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие этих обучающихся в учебно-тренировочных сборах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

Таблица №3

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
----------	---------------------------------------	---

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### ***Спортивные соревнования***

Важнейшим компонентом в системе подготовки спортсмена являются соревнования, выступающие как цель, средство и метод подготовки спортсменов.

*Спортивные соревнования* - способ демонстрации, сравнения и оценки определённых способностей спортсмена и обеспечения возможности их максимального проявления.

Участие обучающихся в соревнованиях обеспечивается на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации.

Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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;

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

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

Виды спортивных соревнований:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность 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.

Таблица №4

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин: ката				
Контрольные	-	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2

Основные	-	1	1	3
Для спортивных дисциплин: весовая категория				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	-	1	1	3

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на освоение учебного материала по этапам (годам) обучения.

Сроки начала учебно-тренировочного процесса определены с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся: начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года - 31 августа.

Таблица №5

### Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах						
		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
		Общее количество часов в год						
		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		12-15			10-12			
1.	Общая физическая подготовка	43-47%	35-46%	26-48%		21-38%	24-32%	21-27%
		<b>134-146</b>	<b>110-142</b>	<b>108-200</b>	<b>108-200</b>	<b>110-200</b>	<b>150-200</b>	<b>150-200</b>
2.	Специальная физическая подготовка	21-30%	22-29%	22-36%		17-29%	16-26%	14-22%
		<b>66-94</b>	<b>70-90</b>	<b>90-150</b>	<b>90-150</b>	<b>90-150</b>	<b>100-160</b>	<b>100-160</b>
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2%	1-6%		1-5%	6-8%	5-7%
		-	<b>2-3</b>	<b>3-26</b>	<b>3-26</b>	<b>3-26</b>	<b>36-50</b>	<b>36-50</b>
4.	Техническая подготовка	21-34%	26-29%	22-36%		17-29%	16-25%	14-21%
		<b>66-106</b>	<b>80-90</b>	<b>90-150</b>	<b>90-150</b>	<b>90-150</b>	<b>100-154</b>	<b>100-154</b>
5.	Тактическая подготовка	1-3%	1-2%	2-7%		2-6%	6-13%	6-11%
		<b>2-8</b>	<b>3-4</b>	<b>9-30</b>	<b>9-30</b>	<b>9-30</b>	<b>40-80</b>	<b>40-80</b>
6.	Теоретическая подготовка	3-6%	3-5%	2-4%		2-5%	2-6%	2-5%
		<b>9-19</b>	<b>9-16</b>	<b>8-16</b>	<b>8-16</b>	<b>10-26</b>	<b>13-37</b>	<b>13-37</b>
7.	Психологическая подготовка	-	1%	4-5%		3-4%	2-6%	2-3%
		-	<b>1-3</b>	<b>15-20</b>	<b>15-20</b>	<b>15-20</b>	<b>13-21</b>	<b>13-21</b>
8.	Инструкторская и судейская практика	-	1-3%	1-7%		1-6%	2-11%	2-10%
		-	<b>2-8</b>	<b>2-30</b>	<b>2-30</b>	<b>2-30</b>	<b>12-70</b>	<b>12-70</b>
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3%	1-2%	4-5%		3-4%	4-5%	3-4%
		<b>6-9</b>	<b>3-6</b>	<b>16-20</b>	<b>16-20</b>	<b>16-20</b>	<b>24-30</b>	<b>24-30</b>
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1%	1%	1-3%		2-4%	2-6%	2-6%
		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6-8</b>	<b>10-12</b>	<b>12-20</b>	<b>12-40</b>	<b>12-40</b>

При разработке рабочей программы тренер-преподаватель вправе выбрать приемлемый для него объём обучения по предметным областям на определённом этапе (периоде) обучения, а также объём самостоятельной работы обучающихся (в том числе по индивидуальным планам) на текущий учебный год.

Форма плана самостоятельной работы представлена в Приложении №1 Программы.

Форма и примерный календарный учебно-тренировочный план по этапам обучения в Приложениях №№2,3 Программы

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

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- создание атмосферы трудолюбия, взаимопомощи;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в Учреждение;

- торжественное мероприятие по окончанию учебного года;
- чествование выпускников, лучших спортсменов Учреждения;
- проведение тематических праздников;



- торжественное вручение разрядных значков;
- оформление информационных тематических стендов;
- экскурсии, культпоходы в кино, на выставки и пр.
- участие в соревнованиях.

Таблица №6

### Календарный план воспитательной работы

N 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; - спортивная волонтерская деятельность	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; - составление разминочных упражнений; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	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,	В течение года

	жизни	ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в школьных, муниципальных, окружных, всероссийских спортивных и социально-значимых мероприятиях, акциях: «День зимних видов спорта», «Олимпийский день», «День ходьбы», «Я выбираю спорт», «Фестиваль ВФСК ГТО», «Велопарад», «День физкультурника», «День оленевода», «День города» и пр.	
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.	Гражданско-патриотическое воспитание учащихся		
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	Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; участие в социально-значимых патриотических акциях («Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» и пр.); - оформление тематических стендов	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

### План антидопинговых мероприятий

Вид мероприятия	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки			
1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2. Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	«Запрещенный список»	В течение года	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в

			онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
2.Теоретические занятия	В соответствии с тематическим планом образовательной антидопинговой программы Учреждения	В течение учебного года	Рекомендуется проводить в формате лекций, бесед, дискуссий, викторин
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинг курс	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания)

5.Региональный семинар для спортсменов		1-2 раза в год	По согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	----------------	---

Таблица №8

### Тематический план по антидопингу

№	Наименование темы	этап обучения/ кол-во часов			
		НП 1	НП 2,3	ТЭ 1-3	ТЭ 4-5
Для спортивных дисциплин «весовая категория»					
1.	Здоровый образ жизни и здоровье человека	0,5	1		
2.	Что такое допинг?	0,5	1		
3.	Исторический обзор проблемы допинга.	0,5	1		1
4.	Мотивация нарушений антидопинговых правил			0,5	1
5.	Запрещённые вещества		0,5	0,5	0,5
6.	Запрещённые методы		0,5	0,5	0,5
7.	Последствия допинга для здоровья	0,5	1	0,5	0,5
8.	Допинг и спортивная медицина			0,5	1
9.	Психологические и имиджевые последствия допинга			0,5	0,5
10.	Допинг и зависимое поведение	0,5	0,5	0,5	0,5
11.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы			0,5	0,5
12.	Организация антидопинговой работы			1	1
13.	Процедура допинг-контроля	0,5	1	0,5	1
14.	Наказания за нарушение антидопинговых правил		0,5	0,5	1
15.	Профилактика допинга			0,5	1
16.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности			0,5	1
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	+	+	+
	<b>Всего часов</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>11</b>

Объём учебных часов, отведённых на изучение тем, включается в теоретический раздел подготовки.

Количество часов зависит от этапа (периода) подготовки и является рекомендуемым.

Теоретические занятия проводятся в рамках тренировочных занятий в форме лекций, бесед, дискуссий, с возможным использованием иллюстративных материалов и мультимедиа-презентаций. Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, тренеру-преподавателю следует быть хорошо осведомлённым о новых событиях в этой сфере, ссылаться в качестве примеров на новости, актуальные в текущий момент.

К изучению отдельных тем обучающимся может быть предложена самостоятельная работа.

### ***Содержание тем***

#### *Тема 1. Здоровый образ жизни и здоровье человека.*

Понятие здоровья. Виды здоровья: физическое здоровье, соматическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Факторы риска в образе жизни людей: гипокинезия, нарушения в питании, алкоголизм, курение, наркомания. Роль спорта в профилактике вредных привычек.

Здоровый образ жизни - основа индивидуального стиля жизни. Основные условия формирования здорового стиля жизни: уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок, уровень знаний ведения здорового образа жизни.

#### *Тема 2. Что такое допинг?*

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейр плей».

#### *Тема 3. Исторический обзор проблемы допинга*

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

#### *Тема 4. Мотивация нарушений антидопинговых правил*

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

#### *Тема 5. Запрещенные субстанции*

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

### *Тема 6. Запрещенные методы*

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

### *Тема 7. Последствия допинга для здоровья*

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

### *Тема 8. Допинг и спортивная медицина*

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

### *Тема 9. Психологические и имиджевые последствия допинга*

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

### *Тема 10. Допинг и зависимое поведение*

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

### *Тема 11. Нормативно-правовая база антидопинговой работы*

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.



### *Тема 12. Организация антидопинговой работы*

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство (WADA), национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

### *Тема 13. Процедура допинг-контроля*

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

### *Тема 14. Наказания за нарушение антидопинговых правил*

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

### *Тема 15. Профилактика допинга*

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

### *Тема 16. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности*

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

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

Одной из задач спортивной подготовки в киокусинкай является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и основами методики построения тренировочного занятия. Обучающиеся, работая в качестве помощников тренера-преподавателя, должны уметь разрабатывать содержание и проводить комплексы разминки, комплексы тренировочных упражнений, фрагменты тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения тренировочных занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать и анализировать технику выполнения упражнений кюкусинкай, находить ошибки и уметь их исправлять. Для этого следует научить занимающихся самостоятельно вести дневник, осуществлять учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать результаты выступления на соревнованиях.

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей учебно-тренировочных группах, ведение протоколов соревнований.

По результатам участия в судейской практике занимающимся могут присваиваться квалификационные категории спортивного судьи в соответствии с Положением о спортивных судьях, утвержденным приказом Минспорта России от 28 февраля 2014 года №134.

Планы инструкторской и судейской практики на спортивный сезон разрабатываются тренером с учетом сроков проведения соревнований, контрольного тестирования, судейских семинаров, инструктажей.

Таблица №9

### План инструкторской и судейской практики

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки свыше 1 года обучения	Изучение терминологии вида спорта	В течение учебного года
	Проведение разминки с использованием терминологии и показа упражнений	
	Выявление ошибок при выполнении упражнений	
	<b>Инструкторская практика</b>	
	Правильное использование терминологии	В течение

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	вида спорта	учебного года
	Соблюдение техники безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка и проведение различных фрагментов учебно-тренировочного занятия	В течение учебного года
	Подготовка мест учебно-тренировочных занятий, необходимого инвентаря и оборудования	В течение учебного года
	Анализ техники выполнения упражнений, выявление и исправление ошибок	В течение учебного года
	<b>Судейская практика</b>	
	Изучение правил вида спорта «киокусинкай»	В течение учебного года
	Участие в судействе школьных соревнований в качестве секунданта, секундометриста, бокового судьи, секретаря.	В течение учебного года
	Подготовка и заполнение протоколов соревнований	В течение учебного года

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

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов Учреждения осуществляет Отделение спортивной медицины Салехардской окружной клинической больницы, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Медицинское обеспечение обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры и углубленное медицинское обследование спортсменов:
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основания для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этапа спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг различных средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

Таблица №10

### **Виды и средства восстановительных мероприятий**

Средства	Мероприятия
Педагогические	Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки Рациональное построение тренировочного занятия Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности Разнообразие средств и методов тренировки Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного

	<p>цикла</p> <p>Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок</p> <p>Упражнения для активного отдыха и расслабления</p> <p>Корректирующие упражнения для позвоночника</p> <p>Дни профилактического отдыха.</p>
Психологические	<p>Создание положительного эмоционального фона тренировки</p> <p>Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия</p> <p>Внушение</p> <p>Психорегулирующая тренировка</p> <p>Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации</p> <p>Интересный и разнообразный досуг</p> <p>Благоприятные условия быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p>
Гигиенические	<p>Обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям</p> <p>Соблюдение режима дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания</p> <p>Закаливание, личная гигиена, психогигиена</p>
Медико-биологические	<p>Использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля)</p> <p>Физиотерапевтические методы: массажи, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), аппаратная физиотерапия, бани</p> <p>Рациональное питание: 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</p>

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенное внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица №11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Медико- биологические средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям, мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Медико-фармакологическое сопровождение	По мере необходимости
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Медико-биологические средств	В течение года	

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

*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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- 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)

*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

проведения 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.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений;
- перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее-тесты);
- учета результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль результатов реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

В качестве текущего контроля средств успеваемости проводятся контрольные тестирования по общей и специальной физической подготовке, соревнования в течение учебного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце учебного года для перевода на следующий этап (год) обучения.

Итоговая аттестация выпускников проводится по окончании курса обучения по Программе.

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются локальным актом Учреждения. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Педагогического совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую



программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «киокусинкай» и включают нормативы общей и специальной физической подготовки, технической подготовки, теоретической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Таблица №12

#### **Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	5.7	6.0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.5.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	

			-	-	8.20	8.55
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9.6	9.9	9.0	9.4
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

Таблица №13

**Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>2. Нормативы общей физической подготовки «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.7	5.6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9.0	9.4

2.6.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП проводится по системе: «зачёт» - «не зачет».

Итоговая оценка «зачет» выводится при зачете всех упражнений.

Допускается перевод (зачисление) занимающихся на следующий этап (период) подготовки при выполнении количества нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных в таблице.

Таблица №14

Этап (период) подготовки	% выполненных нормативов от общего количества (без учета нормативов технического мастерства)*
ЭНП	75%
ТЭ	90%

\* Выполнение установленных нормативов технического мастерства, обязательно для перевода (зачисления) на следующий этап подготовки.

### **Методические указания к выполнению тестов**

#### **Тест «Бег 30 метров»**

Методика выполнения. Бег выполняется из положения «среднего» старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

#### **Тест «Прыжок в длину с места»**

Методика выполнения. Выполняется с места толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

*Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)»*

Методика выполнения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилось к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Сгибание рук должно выполняться до положения корпуса параллельно полу. Разгибание рук должно выполняться до их полного выпрямления. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

*Тест «Наклон вперед из положения стоя»*

Методика выполнения. Выполняется из положения стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и расстоянием до пола. При выполнении упражнения, стоя на полу, необходимо пальцами коснуться пола.

*Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд»*

Методика выполнения. Тест выполняется из исходного положения: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бёдер (коленей) с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Тест «Челночный бег 3 x 10»*

Методика выполнения. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает

положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

*Тесты «Бег на 1 км», «Бег на 1,5 км»*

Методика выполнения. Бег проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается после преодоления указанной дистанции. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа, как основной компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является средством фиксации содержания образования на этапах спортивной подготовки.

Рабочая программа выполняет три основные функции: нормативную, информационно-методическую и организационно-планирующую:

- нормативная функция определяет обязательность выполнения Программы в полном объеме;

- информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, последовательности изучения учебно-тренировочного материала;

- организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного - тренировочного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе требования к аттестации обучающихся.

Рабочая программа является индивидуальным рабочим инструментом тренера-преподавателя, с помощью которого он определяет оптимальные и наиболее эффективные для данной учебно-тренировочной группы содержание, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса с целью получения результата, соответствующего требованиям настоящей Программы.

Содержание программного материала для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки определяется целью и задачами учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки: *физической (общая и специальная подготовка), технической, тактической, психологической, теоретической.*

**Физическая подготовка** — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепления здоровья, совершенствование двигательных качеств, повышение работоспособности безотносительно к технике конкретных упражнений киокусинкай. ОФП выполняет

оздоровительную, реабилитационную роль и обеспечивает двигательную подготовку на уровне неспецифической цели.

Упражнения ОФП применяются также с целью активного отдыха, для разнообразия занятий, снятия психической напряженности и пресыщения, возникающих при специализированных тренировках.

Основными средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), оказывающие общее воздействие на организм. В частности, к ним относятся: различные виды бега и ходьбы, прыжки и метания, упражнения с амортизаторами и отягощениями, упражнения для исправления дефектов осанки, подвижные и спортивные игры и др.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы вида спорта киокусинкай.

Программный материал по СФП направлен на развитие физических качеств, отвечающих специфике киокусинкай. При этом он ориентирован на максимально возможную степень их развития. К таким качествам относятся: сила (динамическая и статическая) мышц ног, туловища и плечевого пояса, подвижность в тазобедренных суставах, скоростно-силовые качества мышц ног (прыгучесть), координация движений, скоростно-силовая выносливость, высокая работоспособность.

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

Основными средствами СФП являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

*Специально подготовительные упражнения* — это упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам. В зависимости от направленности тренировочных занятий, специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие (для освоения формы, техники движений) и развивающие (для развития силы, выносливости, гибкости и других физических качеств) упражнения. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения, которые максимально соответствует по координационной структуре характеру выполнения соревновательного упражнения.

*Соревновательные упражнения* — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством соревновательной борьбы в избранном виде спорта и выполняются по возможности в соответствии с правилами соревнований по избранному виду спорта.

Соотношение ОФП и СФП в тренировочном процессе зависит от решаемых задач, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта, этапов и периодов тренировочного процесса. В процессе многолетней тренировки с ростом мастерства спортсмена, увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно уменьшается объем средств ОФП.

**Техническая подготовка** — обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки обучающийся должен овладеть техникой вида спорта «киокусинкай», освоить соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства. Техническая подготовка направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

**Тактическая подготовка** предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

**Психологическая подготовка.** Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

**Теоретическая подготовка** - система знаний, изложенная в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка обучающихся направлена на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

#### **Основные практические методы обучения**

**Метод целостного упражнения** - применяется при разучивании несложных по технике упражнений или в тех случаях, если разделить на части



намеченный для разучивания элемент не представляется возможным без искажения его технической основы.

*Метод расчлененного упражнения* предусматривает деление разучиваемого элемента на более мелкие, относительно самостоятельные составные части с поочередным их разучиванием и последующим соединением в полное, целостное упражнение. При разучивании упражнения по частям необходимо выделить наиболее трудные (или наиболее значимые) части и с них начинать обучение.

*Метод подготовительных и подводящих упражнений* можно рассматривать и как вариант целостного, и как вариант расчлененного обучения. Подготовительное упражнение призвано обеспечить развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения конкретного упражнения. Подводящее упражнение тренер-преподаватель подбирает в случае, если причины, препятствующие овладению упражнением, относятся к функциональной сфере (связаны с деятельностью анализаторных систем), проявляются в нарушениях координации или ритма движений, смещении акцентов (запаздывание или наоборот – преждевременность) в мышечных усилиях.

*Моделирование* как метод обучения в учебно-тренировочном процессе реализуется в разных формах – словесной, графической, математической (эталонные пространственных, временных параметров движений, количественные характеристики двигательного аппарата и т. п.). Практические разновидности двигательной модели широко используются в виде таких приемов, как «имитация», «проводка по движению», опробование напольного покрытия, выполнение двигательных заданий на тренажерах.

Широко распространенными разновидностями метода моделирования являются *соревновательный метод* и *игровой метод*. Велика роль игрового моделирования на начальных этапах подготовки. Соревнование – это не только метод состязательности, но и эффективная модель проверки уровня физической, технической подготовленности, устойчивости двигательных навыков при работе на непривычных снарядах, в необычных условиях, в частности, в условиях повышенной психоэмоциональной напряженности.

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

##### **4.1.1. Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Перемена направления движения. Изменение скорости движения.

*Ходьба:* Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

*Бег:* Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (скамейки). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег. Равномерный бег с высокого старта.

*Прыжки:* Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»; «чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на скакалке разными способами.

*Метания:* Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, вперед-вверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

*Ловля:* теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

*Ползания:* на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

*Упражнения без предметов.*

Сгибание-разгибание. Отведение приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев – упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

*Упражнения с предметами:* скакалками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, футболами.

*Равновесия.* Боковое равновесие. Равновесие стоя на одной ноге с подъемом бедра. Равновесия с закрытыми глазами.

*Спортивные игры:* волейбол, бадминтон, настольный теннис.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

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

### 4.1.2. Специальная физическая подготовка

#### *Развитие силовых качеств*

Упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела: Отжимания. Упоры лежа, упоры углом. Висы. Подтягивания. Приседания. Прыжки.

#### *Развитие гибкости*

Упражнения для развития активной гибкости. Маховые упражнения (вперед, назад, в сторону). Наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок. Мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола. Перекаты через грудь их положения «мост» вперед и назад. «Выкрыты» рук в плечевых суставах. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития пассивной гибкости. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Мост. Складки. Статические удержания растянутых положений «на время».

#### *Развитие выносливости.*

Выполнение работы на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов.

#### *Развитие координации*

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Спарринг с финтами и обманными действиями, с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15).

### 4.1.3. Техническая подготовка

В программный материал технической подготовки в дисциплине «весовая категория» необходимо включать изучение техники ката.

На данном этапе особое внимание уделяется формированию правильной стойки, осанки и перемещений, оттачивается техника базовых действий руками, ногами и работы корпуса. Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию,

способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений

На этапе начальной подготовки следует уделить внимание изучению начальных ката: выполнение ката по элементам, выполнение ката в замедленном темпе, выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения, разбор темпо-ритмического рисунка ката, выполнение ката в максимальном темпе.

В киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Уделяется внимание развитию умения выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

*Выполняются упражнения:*

- совершенствования естественной и базовой стойки - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

- изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках - медленные и быстрые повороты в различных стойках.

- изучение прямолинейных перемещений - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

*Выполнение ударов:*

- одиночные прямые удары руками:

- комбинации ударов руками:

- удары коленом:

- прямые удары ногами:

- удары в различных перемещениях:

- удары в различных направлениях:

- удары руками и ногами на месте и в движении:

*Разучивание защитной техники:*

- блоки на месте:

- блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

#### **4.1.4. Тактическая и психологическая подготовка**

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. На данном этапе стоит обратить внимание на формирование у спортсмена целеустремленности, настойчивости и смелости. Научить спортсмена мобилизовать усилия для достижения успеха при освоении новых и трудных для него упражнений, управлять своим эмоциональным состоянием.

#### **4.1.5. Теоретическая подготовка**

*Содержание тем*

*Тема 1. Развитие Киокусинкай в мире и России*

Международные федерации Киокусинкай, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.

*Тема 2. Что такое допинг? История допинга. Последствия допинга для здоровья.*

*Тема 3. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Тема 4. Аттестационные требования по Киокусинкай.*

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменом и зрителем. Правила,

требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в Киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

#### *Тема 5. Формирование правил поведения*

В спортивном зале, на тренировочном занятии, личной (спортивной) гигиене

### **4.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа**

#### **4.2.1. Общая физическая подготовка**

*Строевые упражнения*, ходьба, бег, прыжковые упражнения.

Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, в круг, диагональ, поворот на месте, в продвижении вперед, размыкание приставными шагами.

*Ходьба*: на носках, на пятках, перекатом, в полуприседе, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, в глубоком приседе с поворотами 59 на 180°, ходьба спиной вперед широким и скользящим шагом; скрестный шаг с высоким подниманием бедра, с махами вперед и в сторону.

*Бег*: челночный, с поворотами, кроссовая подготовка с задержкой дыхания 2:4; 4:4; 4:2, ритмичным и ассиметричным дыханием.

*Прыжки*: приставным шагом с продвижением вперед на одной ноге, на двух ногах, «галоп», «полька», подскоки, подскоки с поворотами, прыжки на прямых ногах с вытянутым торсом, толчком двух вверх и вперед, прыжки боком, в группировку с преодолением препятствий (степплатформа, скамейка, обруч, скакалка, барьер).

*Общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп*

ОРУ для рук, ног и туловища для развития силы, координации, выносливости, гибкости: без предметов, с предметами (степ-платформа, гимнастическая палка, обруч, скакалка, мяч), с партнером, форма занятий (по типу круговой тренировки, фронтальным и поточным способом, в форме игры и соревнования).

*Упражнения для рук*

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны. Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе. Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные). Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением

ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Отжимание на кулаках.

#### *Упражнения для шеи и туловища*

Наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на 60 полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений, дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке; круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями; поднятие туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером; поднятие туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

#### *Упражнения для ног*

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед - к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднятие ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера; удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад); встряхивание расслабленными ногами; различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).



### *Упражнения в парах*

Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

### *Упражнения с предметами*

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой. Приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч. Движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками. Наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес от 0,5кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях. Различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями руками (гантели в обеих руках)

С бодибарами (вес от 1 кг): различные подъемы, жимы; также в модификациях с различными положениями корпуса (вертикальное, с наклоном вперед, лежа на спине), движениями ног (с приседом, выпадами, стоя на одной ноге и т.д).

### *Упражнения на снарядах*

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе;

### *Упражнения из других видов спорта*

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа; ходьба на скорость (до 200м); чередование ходьбы и бега; семенящий бег; бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин); кроссы от 500 до 1500м.; бег с изменением скорости; бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта; прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени; проплывание дистанции на скорость и на выносливость (с учетом

возраста); старт в воду с бортика и с тумбочки; прыжки в воду с метрового трамплина со входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

*Подвижные игры с элементами единоборств и спортивные игры:* эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон, различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

#### **4.2.2. Специальная физическая подготовка**

##### *Развитие силовых качеств*

Упражнения для развития силы, с отягощением массой собственного тела: Отжимания от пола и скамейки, упоры лежа, упоры углом. Висы. Подтягивания. Приседания. Прыжки. Упражнения с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.), работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах, метание набивного мяча, выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость, прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами.

##### *Развитие гибкости*

Упражнения для развития активной гибкости. Маховые упражнения (вперед, назад, в сторону). Наклоны под счет вперед (стоя и сидя на полу) с руками опущенными вниз и сомкнутыми за спиной в замок. Мост, под счет и самостоятельно - на каждый счет переносить вес тела на руки, отталкиваясь ногами, выпрямляя колени, но не отрывая их от пола. Перекаты через грудь их положения «мост» вперед и назад. «Выкрыты» рук в плечевых суставах. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.

Упражнения для развития пассивной гибкости. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Мост. Складки. Статические удержания растянутых положений «на время».

##### *Развитие выносливости.*

Выполнение работы на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса

собственного тела или внешней нагрузки, проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

#### *Развитие координации и ловкости*

Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Спарринг с финтами и обманными действиями, с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15), спарринг связавшись за пояса веревкой (резинкой), длина которой соответствует дистанции боя.

#### *Имитационные упражнения*

Выполняется имитация ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); подсечки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями).

#### *Набивание тела*

Производится набивание ударных поверхностей в твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; накатывание голеней палкой.

### **4.2.3. Техническая подготовка**

Во время учебно-тренировочного этапа происходит совершенствование приобретенной в этапе начальной подготовки техники ката. Совершенствуется техника ката по элементам, в замедленном темпе, в «зеркальном» варианте выполнения, разбор темпо-ритмического рисунка ката, выполнение ката в максимальном темпе.

Изучение кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Изучение составляющих элементы технической подготовки ката: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката. Тренировочные методы при изучении базовой техники.

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с

небольшим отягощениями. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники киокусинкай.

*Выполняются упражнения:*

- совершенствования базовой и боевой стойки - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки, индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом, статические упражнения с различной высотой выполнения стойки, отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

- изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках - медленные и быстрые повороты в различных стойках.

- изучение прямолинейных перемещений - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

*Выполнение ударов:* прямые и круговые удары руками и ногами, выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения,- выполнение серий ударов в паре по макиваре, выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени, выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях, выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

*Разучивание защитной техники:*

- блоки на месте

- блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

*Проведение учебных боев*

Проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук и ног, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

#### **4.2.4. Тактическая и психологическая подготовка**

Тактическая и психологическая подготовка направлена на формирование устойчивости к соревновательному стрессу, к напряженной тренировочной работе.

*Средства и методы:*

- совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые

соревнования;

- в период подготовки корректировать задачи на каждую тренировку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого спортсмена по мере необходимости;

- разработать индивидуальный режим тренировочного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки, корректировать по мере необходимости.

- путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.)

- проверять готовность спортсмена с помощью моделирования соревновательной деятельности на тренировочных занятиях, проведение «прикидок» и учебных соревнований.

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с ее общей характеристикой, ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **4.2.5. Теоретическая подготовка**

*Содержание тем*

##### 1.Режим, питание и гигиена

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная

гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

## 2. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой до врачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## 3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

## 4. Правила судейства, организация и проведение соревнований.

Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

## 5. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.

Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

## 6. Организация и руководство группой.

Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

### 4.3. Учебно-тематический план

Таблица №16

#### Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Раздел подготовки/ тема	Период обучения	
	НП до года	НП свыше года
	Количество часов	
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>	<b>146</b>	<b>130</b>
1.1.ОРУ	100	85
1.2.Спортивные и подвижные игры	26	35
1.3.Строевые упражнения	20	10
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>	<b>66</b>	<b>68</b>
2.1. Развитие силовых качеств	26	38
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	10	10
2.3. Развитие выносливости	10	10
2.4. Развитие координации	10	10
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях:</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
3.1. Контрольные соревнования	-	1
3.2. Отборочные соревнования	-	1
3.3. Основные соревнования	-	1
<b>4. Техническая подготовка:</b>	<b>70</b>	<b>85</b>
4.1.Изучение техники ката	20	20
4.2. Изучение техники кумитэ	50	65
<b>5. Тактическая подготовка:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>6. Теоретическая подготовка:</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
6.1. Здоровый образ жизни и здоровье человека	2	1
6.2. Что такое допинг?	0,5	1
6.3. Исторический обзор проблемы допинга	0,5	1
6.4. Последствия допинга для здоровья	0,5	1
6.5. Допинг и зависимое поведение	0,5	1
6.6. Процедура допинг-контроля	0,5	0,5
6.7. Запрещенные методы и субстанции	0,5	1
6.8. Наказания за нарушения антидопинговых правил	1	0,5
6.9. Развитие киокусинкай в мире и России	1	0,5
6.10. Строение и функции организма человека	1	0,5
6.11. Аттестационные требования по Киокусинкай	1	1
<b>7. Психологическая подготовка:</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
7.1. Общая психологическая подготовка	-	2
7.2. Предстартовая психологическая подготовка	-	1
<b>8. Инструкторская и судейская практика:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>10. Контрольные мероприятия:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
10.1. Контрольное тестирование	2	2
10.2. Промежуточная аттестация:		
10.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	3	3

10.2.2. Тестирование по теоретической подготовке	1	1
<b>11. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)</b>	<b>10-20% от общего количества часов</b>	
Всего	<b>312</b>	<b>312</b>

Таблица №17

**Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации)**

Раздел подготовки/ тема	Период обучения			
	УТЭ 1-2 год	УТЭ 3 год	УТЭ 4 год	УТЭ 5 год
	Количество часов			
<b>1.Общая физическая подготовка:</b>	<b>150</b>	<b>174</b>	<b>192</b>	<b>200</b>
1.1.ОРУ	100	129	142	150
1.2. Спортивные и подвижные игры	30	30	40	40
1.3 Строевые упражнения	20	15	10	10
<b>2.Специальная физическая подготовка:</b>	<b>100</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>160</b>
2.1. Развитие силовых качеств	25	50	60	70
2.2. Развитие гибкости, подвижности в суставах	25	25	20	10
2.3. Развитие выносливости	25	30	50	60
2.4. Развитие координации	25	25	20	20
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях:</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>33</b>
3.1. Контрольные соревнования	2	4	6	9
3.2. Отборочные соревнования	2	4	6	12
3.3. Основные соревнования	1	2	4	12
<b>4. Техническая подготовка:</b>	<b>100</b>	<b>125</b>	<b>141</b>	<b>154</b>
4.1.Техника ката	20	25	28	31
4.2.Техника кумитэ	80	100	113	123
<b>5. Тактическая подготовка:</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	<b>80</b>
<b>6. Теоретическая подготовка:</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>20</b>
6.1. Исторический обзор проблемы допинга	0,5	0,5	1	1
6.2. Мотивация нарушений антидопинговых правил. Допинг и зависимое поведение.	0,5	1	1	1
6.3. Запрещенные методы и субстанции	0,5	1	1	1
6.4. Последствия допинга для здоровья. Имиджевые последствия допинга.	0,5	1	1	1
6.5. Допинг и спортивная медицина	0,5	0,5	0,5	1
6.6. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Организация антидопинговой работы	0,5	1	1	1
6.7. Процедура допинг-контроля	0,5	0,5	1	1
6.8. Наказания за нарушения антидопинговых правил	0,5	0,5	0,5	1
6.9. Профилактика допинга	0,5	0,5	1	1
6.10. Недопинговые методы повышения	0,5	0,5	0,5	1



спортивной работоспособности				
6.11. Режим, питание, гигиена	0,5	0,5	0,5	1
6.12. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.	0,5	0,5	0,5	1
6.13. Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Организация и руководство группой	0,5	0,5	0,5	2
6.14. Аттестационные требования киокусинкай на пояса	1	1	1	2
6.15. Правила судейства, организация и проведение соревнований	1	1	1	2
6.16. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе	0,5	0,5	1	2
<b>7. Психологическая подготовка:</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>20</b>
7.1. Общая психологическая подготовка	10	8	8	8
7.2. Предстартовая психологическая подготовка	5	8	9	12
<b>8. Инструкторская и судейская практика:</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>25</b>
<b>9. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>10. Контрольные мероприятия:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>24</b>
10.1. Контрольное тестирование	7	7	7	8
10.2. Промежуточная (итоговая) аттестация:				
10.2.1. Тестирование по ОФП и СФП	7	7	7	8
10.2.2. Тестирование по теоретической подготовке	2	2	2	8
<b>11. Самостоятельная (внеаудиторная работа обучающихся)</b>	<b>10-20% от общего количества часов</b>			
Всего	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», сожержащим 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 спортивной подготовки 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» учтены Учреждением при разработке программы спортивной подготовки и годового учебно-тренировочного плана.

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. 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):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с приложение N 10 к ФССП (таблица N°17);

обеспечение спортивной экипировкой, в соответствии с приложение N 11 к ФССП (таблица N°18);

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 №18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	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 №19

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				кол-во	срок экспл. (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Перчатки	пар	на	-	-	1	2

	(шингарды)		занимающегося				
3.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося	-	-	1	2

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

#### Список литературы

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзё», 2001, № 8.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.: 2002.
5. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзё», 2001, № 6. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзё», 2000, № 3.
6. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: (общие основы теории и методики физ. воспитания; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) [Текст]: учебник / Л. П. Матвеев. — М. Физкультура и спорт, 1991. — 542 с.
9. Ояма М. Классическое каратэ. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.: ил.
10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
11. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
12. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
13. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992.
14. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с.: ил.
15. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография: В. Б. Иссурин. - М.: Советский спорт.-2010- 288 с. («Спорт без границ»)
16. Фискалов В.Д. спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В. Д. Фискалов -М.: Советский спорт, 2010-392 с: ил.

## Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация киокусинкай России [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Федерация Кёкусинкай России | Федерация Кёкусинкай России \(kyokushinkaraterussia.ru\)](http://kyokushinkaraterussia.ru)
2. Московская Федерация киокусинкай России [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Московская Федерация Кёкусинкай | Новости \(mfk-karate.ru\)](http://mfk-karate.ru)
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rusada.ru>
5. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.wada-ama.org>
6. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.fizkulturaiisport.ru/>
7. Психологическая подготовка [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gokarting.ru/articles/93/>

Разработчики Программы:

Инструктор-методист

Крылов Дмитрий Андреевич

Тренеры-преподаватели

Беляева Екатерина Витальевна

Жуковская Мария Степановна

Анисимов Климентий Феликсович

Рецензент:

Заместитель директора

Малеева Елена Васильевна





