

* 1. Общие положения
  2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее –программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке киокусинкай с учетом совокупностиминимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2022 года № 989 (далее – ФССП).

Программа составлена в соответствии с:

* Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2022г. № 634

«Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

* 1. ЦельюПрограммы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
  2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
  3. **Краткая характеристика вида спорта «киокусинкай»**

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине ХХ 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 оранжевых, 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, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

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.

Спортивные дисциплины вида спорта «киокусинкай»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименованиеспортивнойдисциплины | Номер-кодспортивнойдисциплины |
| 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 |
| Тамэсивари | 1730211811Л |

* 1. **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта**

«киокусинкай»

Кихон – базовая техника, выполняемая на месте в «идеальной» форме. Удары и блоки выполняются в низких стойках с полными амплитудами замаха и рабочей фазы. Кихон является средством усвоения фундаментальных двигательных принципов и овладения навыками требуемой биомеханики. Кихон также позволяет сохранить единообразие стиля во всем мире, независимо от места и времени занятий. Кихон служит двигательной основой, на которой в процессе обучения строится техника для свободного спарринга. В кихоне, особенно при его длительном выполнении с полной скоростно-силовой выкладкой, также есть эффективные компоненты для формирования особой бойцовской психики, необходимой для реальной борьбы. Чем выше степень мастерства каратиста, тем более отточенным и совершенным должно быть выполнение им техники кихона. Мастера, имеющие степень «дан» (черный пояс), несут ответственность за передачу кихона своим ученикам без искажений и ошибок.

Идо – базовая техника и ее комбинации, выполняемые в низких стойках в перемещении «дорожками» и поворотах. Способы перемещения являются

«идеальными» (аналогично кихону) и поэтому отличаются от способов перемещения в реальном бою.

Ката – связанные в единый комплекс и выполняемые в перемещениях и поворотах приемы базовой техники. Ката иногда трактуют как воображаемый бой с несколькими противниками, хотя это верно лишь отчасти. В прошлые времена ката позволяли передавать от учителя к ученику технику и тактику реального боя, принятые в данной школе боевого искусства. Осознанное выполнение ката является средством приобщения к культурной традиции школы, к изысканиям великих учителей прошлого. Ката являются эффективными двигательными тестами для оценки координационных способностей, контроля над дыханием и психикой. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм. Выполняя ката, следует наполнить набор движений специфической энергетикой и боевым духом. В старых школах каратэ рекомендовалось до 50 % всего времени тренировок отводить совершенствованию выполнения ката. Однако, так как киокусинкай является боевым искусством реального поединка, для воспитания настоящих бойцов недостаточно практиковать только кихон, идо и ката. Этой цели служат такие разделы подготовки, как кумитэ и тамэсивари.

Кумитэ – бой, поединок, схватка. Успешное проведение кумитэ – главная цель боевого искусства. Участвуя в кумитэ, боец должен победить противника, отправив его в нокдаун или нокаут, и при этом избежать травм. В киокусинкай проведение боев с меняющимися противниками является одним из критериев успешной сдачи квалификационных экзаменов. 9 Боевая техника, используемая в свободном спарринге, представляет собой адаптированный вариант базовой техники. В бою применяется высокая стойка, удары и блоки выполняются без замахов, движения и перемещения экономичны и обусловлены ситуацией. В процессе обучения свободному бою обучающиеся сначала осваивают простые формы условного поединка с оговоренной техникой нападения и защиты (якусоку-кумитэ), затем переходят к спаррингам по установленным заданиям и только после достаточной подготовки тела и психики допускаются к свободным спаррингам в полный контакт. Помимо техники, важнейшей частью подготовки является изучение тактики поединка.

Тамэсивари – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. К сожалению, в тренировочном процессе тамэсивари практикуется крайне редко в связи с дороговизной специально подготовленных досок. Тем не менее, так как во время тренировок постоянно происходит укрепление рук и ног спортсменов, большинству из них удается сломать 2-3 сложенные в стопку доски-дюймовки. Разбивание досок является обязательным пунктом программы крупных турниров. Тамэсивари широко применяется на показательных выступлениях, при подготовке к которым спортсмены специально практикуются в разбивании предметов.

* 1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации

**программы**

Цельюреализациипрограммыявляется достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно- тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку, по отдельным

**этапам, количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивнойподготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 8 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «киокусинкай» с учетом сроков реализации этапов

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную  подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «ката» | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 8 | 12 |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 10 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | |
| Этап начальной подготовки | 1-3 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 4-5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 2 |

* 1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной

**подготовки**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в

нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

* 1. Структура системы многолетней подготовки

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к спорту высших достижений.

Предлагаемый настоящей Программой тренировочный процесс предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Тренировочная работа ведется на основе настоящей Программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются планы индивидуальной подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом её этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

* + Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач,

средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки.

* + В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
  + Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.
  + Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.
  + Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.
  + Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.
  + Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

* 1. Режим учебно-тренировочного процесса

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

* Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* учебно-тренировочные мероприятия;
* спортивные соревнования и мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль;
* самостоятельная подготовка

Теоретические занятия

Теоретические занятиямогут проводиться как обособленно, так и в комплексе с практическими тренировками, например, в виде беседы, рассказа в начале или конце занятия. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами практики, иллюстрировать их видеоматериалами, фотографиями, схемами и т.п. Тренер- преподаватель должен рекомендовать обучающимся перечень специальной литературы для самостоятельного изучения.

Учебно- тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Общеподготовителъные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед назад, боком (со скрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестомголеней назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3х10м, 4х10м, 6х6 м, 10х6 м, 6х10 м, 10х10 м; равномерный бег с высокого старта;семенящий бег (держась высоко на стопах); бег трусцой ;бег по

пересеченной местности.

Прыжки: в длину, в высоту; с места, с разбега; на одной ноге, на двух ногах. Из полуприседа вверх; из полного приседа вверх; с поочередным скрещиванием и разведением ног; со сменой ног («разножки»); подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный поперечный шпагат; вперед, назад, в сторону. Вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90, 180 360 град.; с вращением на максимальный угол; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх и в сторону; с ноги на ногу; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание». Чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение- приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

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

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, матах, подвесном канате, подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики)

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога впереди). Кувырок со скрещенными голенями; кувырок- полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из

стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже).Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из- за головы; вперед- вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

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); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге

* свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мьшц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Учебно- тренировочные занятия по специальной физической подготовке.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в и.п. руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в и.п. руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздух, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвижить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувырки; перекатывания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером; самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса и рук.

* + Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных  мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочны й этап (этап  спортивной  специализации  ) | Этап  совершенство вания  спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно- тренировочные  мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные  мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные  мероприятия по подготовке к другим всероссийским  спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные  мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные  мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно- тренировочные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Учебно-тренировочные  мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Учебно-тренировочные  мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения  среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 суток | | |

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

«киокусинкай»

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

При проведении контрольных соревнований проводится контроль текущей подготовленности спортсменов, выявляются слабые стороны спортивной формы с целью внесения корректив в дальнейший тренировочный процесс.

При проведении отборочных соревнований формируются основные и резервные составы сборных команд.

При проведении основных соревнований ставятся задачи полной мобилизации спортсменов на достижение высших результатов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапыигодыспортивнойподготовки | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Учебно- тренировочный  этап(этап спортивной  специализации) | | Этап  совершенст- вования  спортивного мастерства | Этапвысшего спортивного мастерства |
| Догод  а | Свышего  да | Дотрехле  т | Свыше  трехлет |
| Дляспортивныхдисциплин: ката | | | | | | |
| Контрольные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Дляспортивныхдисциплин: категория | | | | | | |
| Контрольные | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. Годовойучебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п**  **/п** | **Виды спортивной подготовки и иные**  **мероприятия** | **Этапы и годыподготовки** | | | | | |
| Этапначальнойподго  товки | | Учебно-тренировочный этап(этап  спортивнойспециализаци и) | | Этапсовер шенствова нияспорти вногомасте рства | Этапвыс шего  спортивн огомастер ства |
| Догода | Свышегода | Дотрех лет | Свыше трех  лет |
| **Недельнаянагрузка в часах** | | | | | |
| **4,5-6** | **6-8** | **8-14** | **12-18** | **20-24** | **24-32** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Дляспортивныхдисциплин: ката | | | | | | | |
| 1 | Общаяфизическаяп одготовка (%) | 30-39 | 27-39 | 12-21 | 10-19 | 12-17 | 15-20 |
| 2 | Специальнаяфизич ескаяподготовка(%) | 23-27 | 23-27 | 28-34 | 28-34 | 24-30 | 20-26 |
| 3. | Техническаяподгот овка(%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-56 |
| 4. | Тактическая, теоретическая, психологическаяпо  дготовка(%) | 1-3 | 1-3 | 6-15 | 6-15 | 6-18 | 3-17 |
| 5. | Участие в  спортивныхсоревно ваниях(%) | 0-1 | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 6. | Инструкторская и  судейскаяпрактика(  %) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико- иологические,  восстановительные мероприятия, тестирование и  контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| Для спортивных дисциплин: весовая категория | | | | | | | |
| 1 | Общаяфизическаяп одготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 32-38 | 22-36 | 18-32 |
| 2 | Специальнаяфизич ескаяподготовка(%) | 26-33 | 24-30 | 20-26 | 21-28 | 21-37 | 27-34 |
| 2. | Техническаяподгот овка(%) | 18-23 | 22-28 | 25-30 | 24-30 | 25-34 | 14-20 |
| 3. | Тактическая, теоретическая, психологическаяпо  дготовка(%) | 1-4 | 1-3 | 6-15 | 10-20 | 14-28 | 22-32 |
| 4. | Участие в  спортивныхсоревно ваниях(%) | - | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Инструкторская и  судейскаяпрактика(  %) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Медицинские, медико- иологические,  восстановительные мероприятия, тестирование и  контроль(%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведен  ия |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течениегода |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течениегода |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание | В течениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; |  |
| 2.2. | Режимпитания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные**  **процессыобучающихся**:  **-** 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 течениегода |
| 3. | **Патриотическоевоспитаниеобучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течениегода |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),   награждения на указанных мероприятиях;   * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей   дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | **Развитиетворческогомышления** 19 | | |
| 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 течениегода |

* 1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спортеи борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в киокусинкай в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

* + - ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
    - теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
    - установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивно  й подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,  фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата  для самостоятельной проверки дома). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Антидопин говая  викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса  – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе  формирования антидопингово й культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговы х правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе  формирования антидопингово й культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Тренирово чный  этап (этап спортивно й специализа ции) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа,  фото/видео. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса  – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на  спортивных мероприятиях |
| Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговы х правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе  формирования антидопингово й культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенс  твования | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса  – это неотъемлемая часть системы антидопингового |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| спортивног о мастерства и  высшего спортивног о мастерства |  | |  | образования |
| Семинар | «Виды нарушений антидопинговы х правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

* 1. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с лицами, проходящими спортивную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных нормативов.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* + - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
    - правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
    - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
    - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
    - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
    - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
    - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
    - повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
    - эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
    - соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико- биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели

тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

* + - усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
    - правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
    - посещение бани (2-4 раза в месяц);
    - ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
    - подвижные игры (в периоды активного отдыха);
    - посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
    - лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
    - посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального

состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

* 1. Система контроля
  2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:
     1. На этапе начальной подготовки:

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

овладеть основами техники вида спорта «киокусинкай»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

* + 1. 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 теоретическимизнаниями о правилах вида спорта

«киокусинкай»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

* + 1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

* + 1. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года(для обучающихся старше 18 лет);

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

* 1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

* 1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для всех этапов подготовки приведены ниже:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

**«киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики/ юноши | девочки/ девушки | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 7.10 | 7.35 | - | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| - | - | 6.10 | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от  уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| НО | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | - | - |
| 2.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - | | - | 8.20 | 8.55 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 10 | | 5 | 13 | 7 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | не менее | |
| +2 | | +3 | +3 | +4 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | не более | |
| 9,6 | | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | | не более | |
| 130 | | 120 | 150 | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 2 | | - | 3 |  |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | | | не менее | |
| - | | 4 | - | 9 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за ЗОс) | количество раз | не менее | | | не менее | |
| 10 | | 9 | 16 | 14 |
| 3.2. | Подтягивание из виса количество раз на низкой  перекладине | | | не менее | | | |
| 7 | | | |
| 4. Уровень спортивной квалш | | | | шкации | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд»,  «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисленияи перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)по виду спорта «киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более  6,2 6,4 | |
|  |  |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более  6.10 6.30 | |
|  |  |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения | см | не менее | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) |  | +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  9,6 9,9 | |
|  |  |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория» | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более  5,7 6,0 | |
|  |  |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более  8.20 8.55 | |
|  |  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +4 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более  9,0 9,4 | |
|  |  |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 5 | - |
|  |  |  |  |  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай»**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 10 | - |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| - | 10 |
| 3. Уровень спортивной квалш | | | шкации | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

**«киокусинкай»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши/ мужчины | | девушки/ женщины | |
| 1. Нормативы общей физической | | | подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | | | |
|  | |  | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 31 | | 11 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +8 | | +9 | |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 210 | | 170 | |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 40 | | 36 | |
| 1.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | |
| - | | 18.00 | |
| 1.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | | |
| 25.30 | | - | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | - | |
| 2.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| - | | 12 | |
| 3. Уровень спортивной квалш | | | шкации | | | |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | |

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-

тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся

соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом

* 1. Рабочая программа по виду спорта (киокусинкай)

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка:
   1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
   2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса:
   1. Годовой план спортивной подготовки (Приложение № 1);
   2. План по месяцам;
4. Результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.
   1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

* Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «тамэсивари» (далее - «весовая категория») и «ката» (далее - «ката»), основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ 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» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
* Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «киокусинкай» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокусинкай» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «киокусинкай».
  1. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных

мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) \

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2 к программе);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

17. Кадровые условия реализации Программы:

* Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «киокусинкай», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
* Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Перечень информационного обеспечения

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал

«Додзѐ», 2001, № 8.

1. Горбылѐв А. М. Становление школы Кѐкусинкай. Журнал «Додзѐ», 2000, № 4.
2. Горбылѐв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзѐ», 2001, № 6. Горбылѐв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзѐ», 2000, № 3.
3. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.
4. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.
5. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерноиздательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.
6. Ояма М. Путь каратэ Кѐкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.
7. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.
8. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортив ной подгото  вки | Темы по теоретической подготовке | Объем времен и в год (минут  ) | Сроки проведе ния | Краткое содержание |
|  | **Всего на этапе** |  |  |  |
|  | **начальной**  **подготовки до** | **≈** |
|  | **одного года** | **120/18** |
|  | **обучения/**  **свыше одного** | **0** |
|  | **года обучения:** |  |
|  | История |  |  | Зарождение и развитие вида спорта. |
| Этап начальн | возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая |  |  | Понятие о физической культуре и спорте. |
| ой | культура – |  |  | Формы физической культуры. Физическая |
| подгото вки | важное средство физического  развития и | ≈13/20 | октябрь | культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,  нравственных качеств и жизненно важных |
|  | укрепления |  |  | умений и навыков. |
|  | здоровья |  |  |  |
|  | человека |  |  |  |
|  | Гигиенические |  |  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за |
|  | основы |  |  | телом, полостью рта и зубами. |
|  | физической  культуры и | ≈13/20 | ноябрь | Гигиенические требования к одежде и  обуви. Соблюдение гигиены на спортивных |
|  | спорта, гигиена |  |  | объектах. |
|  | обучающихся |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | при занятиях физической культурой и  спортом |  |  |  |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической  культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и  спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида  спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида  спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников  спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по  виду спорта | ≈14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Всего на учебно-** |  |  |  |
|  | **тренировочном**  **этапе до трех** | **≈600/9** |
|  | **лет обучения/**  **свыше трех лет** | **60** |
|  | **обучения:** |  |
| Учебно- | Роль и место |  |  | Физическая культура и спорт как |
| трениро- | физической |  |  | социальные феномены. Спорт – явление |
| вочный этап | ≈70/10  7 | сентябрь | культурной жизни. Роль физической  культуры в формировании личностных |
| культуры в  формировании |
| (этап | личностных |  |  | качеств человека. Воспитание волевых |
| спортив | качеств |  |  | качеств, уверенности в собственных силах. |
|  |  |  |  |
| ной  специал иза-ции) | История  возникновения  олимпийского движения | ≈70/10 7 | октябрь | Зарождение олимпийского  движения.Возрождение олимпийской идеи.  Международный Олимпийский комитет (МОК). |
|  |  |  |  | Расписание учебно-тренировочного и |
|  | Режим дня и питание  обучающихся | ≈70/10 7 | ноябрь | учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным  соревнованиям. Рациональное, |
|  |  |  |  | сбалансированное питание. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физиологические основы  физической культуры | ≈70/10 7 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной  деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет  соревновательно й деятельности,  самоанализ обучающегося | ≈70/10 7 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки.  Основы техники вида спорта | ≈70/10 7 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в  достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/10 6 | сентябрь  - апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества  личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по  виду спорта | ≈60/10 6 | декабрь- май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным  соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/10 6 | декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |
| Этап  соверше н-  ствован ия  спортив ного  мастерст ва | **Всего на этапе совершенствова ния спортивного**  **мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское  движение. Роль и место  физической культуры в обществе.  Состояние  современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированн ость/  недотренированн ость | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет  соревновательно й деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно- тренировочной и соревновательной  деятельности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и  методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как  многокомпонент ный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система  спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные  соревнования как функциональное и структурное  ядро спорта | ≈200 | февраль  -май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация  спортивных достижений. |
| Восстановительн ые средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности  применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортив  ного  мастерст ва | **Всего на этапе высшего**  **спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и  эстетическое воспитание в  спорте. Их роль и содержание в  спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации  личности. |
| Учет  соревновательно | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной  подготовки. Ведение Дневника |

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

Приложение № 2 к дополнительной

образовательной программе

спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

***для* прохождения спортивной подготовки**

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

40

Приложение № 3 к дополнительной

образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименова ние | Единица измерен ия | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап  спортивной специализаци | | Этап совершенство вания  спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации(л ет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Защитные | пар | на | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2. | Перчатки | пар | на | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Протектор | штук | на | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 4. | Протектор  нагрудный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5. | Шлем для | штук | на | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - |