



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНО:

на заседании педагогического совета

МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

Протокол № 1 «10» 01 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО СШ «Дворец спорта
Юность»

Н.М.Папава

Приказ № 6 от «10» 01 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «киокусинкай»

Срок реализации программы на этапах:

для спортивных дисциплин: ката

начальной подготовки – 3 года;

- учебно-тренировочном

(этапе спортивной специализации – 4 года;

- совершенствования спортивного

мастерства – не устанавливается;

Возраст лиц для зачисления: с 8 лет

для спортивных дисциплин: категория-

- начальной подготовки – 2 года;

- учебно-тренировочном

(этапе спортивной специализации – 5 лет;

- совершенствования спортивного

мастерства – не устанавливается;

Возраст лиц для зачисления: с 10 лет

Авторы Программы:

Инструктор-методист Крисина М.А.

Тренер-преподаватель Новожилов А.Н.



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

г. Нижний Новгород
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

№ п/п	Наименование разделов Программы	Страница
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
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	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III.	Система контроля	16
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	18
IV.	Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»	22
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	22
4.2.	Учебно-тематический план	27
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	32
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	33
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	33
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	34
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	35

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке.

Программа разработана в соответствии:

- с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (утвержден приказом Министерства спорта России от 15 ноября 2022 г. № 989 (далее – ФССП);
- с приказом Министерства спорта России от 22 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утвержденные приказом Министерства спорта России от 26 августа 2022 г. № 69795);
- с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

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.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся данным видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Нижегородской области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа является нормативным локальным документом учреждения по организации спортивной подготовки в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» и обязательна к применению тренерами.

Основными этапами реализации Программы являются:

- выполнение нормативов на «кю» на квалификационных экзаменах;
- сдача зачетов по теоретической подготовке;
- выполнение нормативов по ОФП;
- выполнение требований для получения спортивных разрядов, в том числе разрядов «КМС», «МС» и выше;
- выступление на соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы 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)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

Срок реализации программы на этапах:

- для спортивных дисциплин: ката - начальной подготовки – 3 года; тренировочном (этапе спортивной специализации – 4 года; совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается; возраст лиц для зачисления с 8 лет;
- для спортивных дисциплин: категория - начальной подготовки – 2 года; тренировочном (этапе спортивной специализации – 5 лет; совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается; возраст лиц для зачисления с 10 лет.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» и требованиям настоящей Программы.

2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936	1040

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 (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «киокусинкай», организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

По современным научным данным в календаре выделяются основные и контрольные, т.е. второстепенные соревнования. Часть второстепенных соревнований необходимо включать в период фундаментальной подготовки, как контрольные, которые, не нарушая общего направления подготовительного периода, служат его тренировочным целям. В этих соревнованиях проверяются отдельные стороны подготовленности спортсмена.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Целью проведения соревнований является контроль над ходом развития технической, тактической и психической подготовленности обучающихся и приобретение ими реального турнирного опыта. Соревнования по ката проводятся для проверки уровня усвоения базовой техники и умения выполнять ее в перемещениях, сохраняя форму, ритмику и концентрацию. Официальные соревнования по кумитэ и ката на этапе начальной подготовки проводятся не более 1-2 раз в год, на тренировочном этапе 2-3 раза в год, имеют важное воспитательное значение и являются побудительным стимулом для детей и подростков.

Для мальчиков 12-15 лет соревнования по контактному кумитэ проводятся с ограничениями по применению опасных ударов ногами в голову, с увеличенным количеством весовых категорий и не ранее, чем через 1,5-2 года после начала занятий. Юниоры 16-17 лет также соревнуются с увеличенным (по сравнению с взрослыми) количеством весовых категорий, но применяют полную номенклатуру ударов ногами.

Каждый обучающийся, начиная с тренировочного этапа обучения, не имеющий медицинских противопоказаний к проведению полноконтактных поединков, обязан провести в течение одного тренировочного года не менее 6 официальных боев. Такими боями, помимо боев на соревнованиях, считаются специально организованные бои между обучающимися разных групп с официальным судейством и ведением протоколов поединков.

Поскольку в период обучения в организации каждый обучающийся обязан систематически сдавать квалификационные экзамены и участвовать в соревнованиях, это должно непосредственным образом влиять на содержание тренировочного процесса. Если ученик не повышает свою спортивную квалификацию, то нет оснований для его перевода на следующий год и этап обучения, что, в конечном счете, рано или поздно может привести к его отчислению из организации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год.	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Без ограничений
	Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-	2	2	2	3	3	3	3	3	4

тренировочного занятия в часах										
Наполняемость групп (человек)		15	15	15	12	12	12	10	10	6
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	Общая физическая подготовка (час)	100	100	115	70	80	86	90	100	130
	%	30-39	30-39	27-39	12-21	12-21	10-19	10-19	10-19	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (час)	60	60	100	150	160	205	240	270	260
	%	23-27	23-27	23-27	28-34	28-34	28-34	28-34	28-34	24-30
3.	Участие в соревнованиях	1	1	4	28	35	50	60	65	80
	%	0-1	0-1	1-2	5-10	5-10	7-12	7-12	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (час)	140	140	176	220	285	309	350	400	438
	%	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	6	8	32	40	50	60	65	70
	%	1-3	1-3	1-3	6-15	6-15	6-15	6-15	6-15	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	-	6	8	10	12	14	16	20
	%	-	-	1-2	1-3	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	5	7	12	14	16	18	20	42
	%	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «категория»										
1.	Общая физическая подготовка (час)	160	160	191	200	210	235	270	300	230
	%	50-64	50-64	37-48	37-48	32-38	32-38	32-38	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (час)	85	85	100	110	140	155	180	200	220
	%	26-33	26-33	20-26	20-26	21-28	21-28	21-28	21-28	21-37
3.	Участие в соревнованиях	-	-	4	28	35	50	60	65	80
	%	-	-	1-2	5-10	5-10	7-12	7-12	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (час)	56	56	100	130	175	180	200	235	288
	%	18-23	18-23	22-28	25-30	25-30	24-30	24-30	24-30	25-34

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	6	6	8	32	40	80	90	100	160
	%	1-4	1-4	1-3	6-15	6-15	10-20	10-20	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика(час)	-	-	6	8	10	12	14	16	20
	%	-	-	1-2	1-3	1-3	1-4	1-4	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	5	5	7	12	14	16	18	20	42
	%	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6
Всего часов		312	312	416	520	624	728	832	936	1040

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

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

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

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса спортивно-технических показателей, следует постоянно варьировать распределение тренировочных нагрузок при построении многолетнего тренировочного процесса и в циклах подготовки. Годовой учебно-тренировочный план подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<u>Судейская практика</u> (участие в спортивных соревнованиях различного уровня)	- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	<u>Инструкторская практика</u> (учебно-тренировочные занятия)	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<u>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</u> (Дни здоровья и спорта)	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта.	
2.2.	<u>Режим питания и отдыха</u> (практическая деятельность и восстановительные процессы)	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<u>Теоретическая подготовка</u> (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 РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	<u>Практическая подготовка</u> (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<u>Практическая подготовка</u> (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (семинары, мастер-классы, показательные выступления)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

	для обучающихся)	- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями		
5.1.	Консультирование и профориентация родителей	- включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики; - индивидуальные и групповые консультации; - просвещение родителей о возрастных особенностях и профилактике вредных привычек; - обсуждение вопросов о профилактике БДД	В течение года

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, форма и сроки их проведения

Таблица № 7

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап спортивной подготовки	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	НП, ТЭ	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		ССМ	
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		НП, ТЭ, ССМ	
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		ТЭ, ССМ	
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ТЭ, ССМ	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	ССМ	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	НП, ТЭ, ССМ	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Киокусинкай как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса каратистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе киокусинкай.

Важной особенностью тренировочного этапа является тренерская и судейская практика. Обучающиеся постепенно овладевают набором команд для построения группы и выполнения упражнений, терминологией, усваивают основные принципы планирования и методы проведения тренировочного занятия.

В дальнейшем у обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений со стороны, находить ошибки в технике выполнения движений и упражнений, а также самостоятельно правильно показывать и объяснять любой элемент или целостное движение из пройденного материала. Периодически тренер должен поручать воспитанникам самостоятельно проводить отдельные части тренировки, а в дальнейшем - целостные тренировки. Такую работу надо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить тренерской подготовкой всех воспитанников.

Спортсмены должны знать правила соревнований по киокусинкай, систематически наблюдать за проведением соревнований и привлекаться к непосредственному выполнению несложных обязанностей по их обслуживанию (регистрация участников, хронометраж, заполнение протоколов и т. п.). На следующем этапе воспитанники должны овладеть судейской терминологией для судейства соревнований по кумитэ и ката и пробовать на тренировках судить выступления своих товарищей под руководством тренера. Самые способные воспитанники в дальнейшем должны посещать судейские семинары и привлекаться к судейству официальных соревнований в качестве боковых судей.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта киокусинкай, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья обучающихся, динамикой физического развития подростков. Медицинское обследование обучающихся производится от 2 раз и более в год. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере. МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» обеспечивает контроль своевременного прохождения спортсменами медицинского осмотра.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки и указанным в Таблице № 1 настоящей Программы.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение соревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Для лучшего восстановления после выполнения нагрузочных упражнений воспитанников следует обучить навыкам полного расслабления. Полное физическое расслабление рекомендуется применять как для снятия физической и психической усталости после тяжелых заданий и тренировок, так и для преодоления стрессовых состояний (в комплексе с самовнушением формул положительной самооценки).

Тренер должен умело пользоваться такими педагогическими средствами восстановления, как рациональное планирование тренировочного процесса и отдельных

тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств тренировки, рациональное сочетание объема и интенсивности упражнений, использование восстановительных (разгрузочных) циклов и т. д.

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.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие 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;
- 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-тренировочный 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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «киокусинкай»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Целью подготовки на этапе начальной подготовки является формирование гармонично развитого ребенка (мальчика или девочки), имеющего общую и специальную физическую подготовленность выше среднего уровня, спортивную результативность на уровне не ниже 3-го юношеского разряда, уверенно владеющего основами базовой техники киокусинкай в пределах 10 - 9 кю, основами техники и тактики спарринга, интеллектуально развитого, ведущего здоровый образ жизни, имеющего хорошую успеваемость в основной школе, воспитанного и вежливого с друзьями и старшими.

Целью подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является формирование гармонично развитого спортсмена (юноши или девушки), имеющего высокую общую и специальную физическую подготовленность, спортивную результативность на уровне не ниже III-го разряда, уверенно владеющего базовой техникой (кихон) и формальными комплексами (ката) киокусинкай в пределах 8-1 кю, техникой и тактикой свободного спарринга высокой сложности, интеллектуально развитого.

В группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся выполняют согласно ЕВСК нормативы Кандидата в мастера спорта России по киокусинкай независимо от имеющейся у спортсмена на момент выполнения норматива ЕВСК ученической степени (кю).

Планирование спортивных результатов на этапах спортивной подготовки

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Выполнение нормативов	Спортивный разряд
Начальной подготовки	- зачёты по ОФП - аттестационные экзамены (наличия квалификации 10 - 9 кю)	Б/р

Учебно-тренировочный	- зачёты по ОФП - аттестационные экзамены (наличия квалификации 8-1кю)	1-3 юн (ТЭ 1, ТЭ 2) I-III р-д (ТЭ 3-ТЭ 5)
Совершенствования спортивного мастерства	- зачёты по ОФП - аттестационные экзамены	КМС

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

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

Таблица № 9

№ 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	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «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 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 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 «категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55

2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 11

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

2.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

Основные методы тренировки на этапе начальной подготовки - повторно-равномерный и игровой. Этап в основном должен служить выявлению у детей способности к формированию специальных качеств, необходимых каратисту, и, следовательно, возможности и целесообразности дальнейших занятий кюкусинкай. Вся тренировочная деятельность на этапе начальной подготовки подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности занимающихся к занятиям в принципе.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) целенаправленная физическая подготовка (ЦФП) ориентирована на развитие тех «базовых» качеств, которые лежат в основе специальных качеств, необходимых спортсмену-каратисту. Для этого используются специально подобранные средства общей физической подготовки, а также средства из других видов спорта, опосредованно связанные с соревновательными упражнениями, то есть «работающие» непосредственно на спарринг. В целом ЦФП должна способствовать эффективному развитию отдельных физических качеств, повышению уровня функциональных возможностей.

За счет усвоения большого количества различных двигательных умений и навыков при выполнении упражнений сопутствующей подготовки облегчается овладение координационно-сложными техниками и комбинациями этих техник. В этом отношении ценным подспорьем для развития координированности у подростков служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для повышения скорости перемещений и развития ситуативной реакции проводятся спортивные игры. Хорошие результаты дает так называемый «грубый баскетбол». Большое внимание на тренировочном этапе должно уделяться растяжке мышц и повышению свободы вращения суставов тазового пояса.

Значительное время на тренировках должно уделяться укреплению суставно-мышечного аппарата с целью уменьшения вероятности получения травм при проведении спаррингов. Помимо выполнения упражнений из сопутствующих видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, акробатики, борьбы, атлетической гимнастики) необходимо систематически набивать тело посредством сильных ударов партнера. Ударное набивание одновременно является мощным фактором психической подготовки. Спортсмен привыкает терпеть боль и постепенно перестает бояться ударов, учится держаться ближе к противнику. Именно при выполнении набивания тела тренер, внимательно наблюдая за реакцией занимающихся, может распознать будущих бойцов.

Вместе с тем, тренировочный процесс у подростков отличается от тренировочного процесса у взрослых и юниоров тем, что в нем обучению двигательным действиям отводится значительно больше времени, чем подготовке к соревнованиям, а количество соревнований, особенно для категории мальчиков, меньше.

Успешному решению задач подготовки в соответствии с психической предрасположенностью занимающихся, особенностями их здоровья и телосложения, координационными и кондиционными возможностями может служить специализация в спарринге (кумитэ) или выполнении формальных комплексов (ката). В этом случае рекомендуется, помимо занятий в основной группе, посещение специализированных групп.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В соответствии с сенситивными периодами, основными физическими качествами, оптимально тренируемыми в 1-й год обучения на этапе начальной подготовки являются быстрота, аэробная выносливость при выполнении циклических упражнений умеренной мощности, гибкость, равновесие. Ориентация на развитие этих качеств по преимуществу и определяет содержание тренировочного процесса.

На 1-м году обучения задача подготовки и сдачи экзамена на 10 кю не ставится, поэтому техника изучается в небольшом объеме, жесткие требования к ее выполнению не предъявляются. Развитию силы уделяется сравнительно малое время, а развитием скоростной выносливости в интенсивных режимах вообще не следует специально заниматься на протяжении всего начально-подготовительного этапа.

Если 1-й год обучения является, по сути, втягивающим, то, начиная со 2-го года обучения, необходимо уделять большое внимание развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата с учетом специфики контактного, а также принять меры к формированию правильных биомеханических принципов работы тела. Занимающиеся должны надежно освоить базовые стойки и перемещения в них, хорошо изучить технику прямолинейных ударов, знать и правильно выполнять простые ката, освоить прямой бой по типу «атака / защита».

На 2-м и 3-м году обучения на этапе начальной подготовки в тренировочный процесс дополнительно вводятся упражнения для развития скоростно-силовых способностей и координации движений. Практически это означает начало более углубленной работы над техникой (подготовка и сдача экзаменов на 10 и 9 кю) и переход на выполнение скоростных упражнений с небольшими отягощениями. Повышается роль борцовских, гимнастических и акробатических упражнений, возрастает значение соревновательного элемента в парных и групповых взаимодействиях и играх. При сохранении преимущественной направленности на общефизическую подготовку следует широко использовать в тренировочном процессе спортивный инвентарь и оборудование: скакалки, набивные мячи, гантели, эспандеры, теннисные мячи, гимнастические палки, маты, гимнастические скамьи, гимнастические стенки и т.п.

Разносторонняя физическая подготовка детей и подростков является основой их будущих спортивных достижений, поэтому в группах начальной подготовки рекомендуется на протяжении всего тренировочного года значительную часть времени затрачивать на

выполнение упражнений из акробатики, гимнастики, борьбы, легкой атлетики. Это позволяет, с одной стороны, укрепить суставно-мышечный аппарат (включая сухожилия и связки) и сделать его способным воспринимать в дальнейшем значительные специфические нагрузки полно контактного спарринга; с другой стороны, за счет усвоения огромного количества двигательных умений и навыков облегчить на последующих этапах овладение координационно более сложными техниками и комбинациями этих техник. Ценным подспорьем для развития координированности у детей служат различные упражнения на ловкость, гибкость, прыжки, эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Для развития скоростных качеств и быстроты реакции полезно проводить спортивные игры (регби, баскетбол) на уменьшенной площадке. Исключительное внимание в группах начальной подготовки следует также уделить упражнениям на растягивание мышц и разработку суставов тазового пояса.

При подборе средств и методов практических занятий с детьми следует иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому рекомендуется проводить как однонаправленные, так и комплексные занятия с последовательной сменой заданий и включением упражнений из разных видов спорта. Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями тренировки, причем дети должны быть физически способны выполнять их (нельзя назначать невыполнимые задания).

Успешному решению задач начальной подготовки может служить дифференцированная постановка тренировочных заданий разным обучающимся, основанная на учете индивидуальных особенностей здоровья, телосложения, пола, координационных и кондиционных возможностей организма ребенка.

В том случае, если в действующую группу направляется новичок, тренеру следует провести с ним беседу и определить, насколько серьезна мотивация подростка и готов ли он реально приложить определенные усилия, чтобы догнать группу. Также необходимо провести тестирование его физических способностей. Если мотивы сочтены убедительными, а тестирование дало хорошие результаты, подростка следует принять в группу, но организовать над ним шефство со стороны самых ответственных и квалифицированных воспитанников. Тренер должен уделять новичку повышенное внимание, пока тот не догонит группу. По возможности рекомендуется организовать дополнительные индивидуальные тренировки.

Занимающимся, завершившим обучение на этапе начальной подготовки и успешно сдавшим квалификационный экзамен на 9 кю, приказом директора СШ по представлению отдела спортивной подготовки присваивается 3-й юношеский разряд.

Тренировочный этап обучения, как правило, приходится на подростковый период развития воспитанников, которые достигают среднего школьного возраста. В этот период формируется конституция тела, особенно у девочек. Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и в психическом плане. Наблюдается неуравновешенность поведенческих реакций, часто формируется комплекс неполноценности, возможна излишняя жесткость и даже проявления жестокости. Могут

иметь место признаки вегето-сосудистой дистонии, несколько снижаются иммунные свойства организма. Может меняться черепное давление, что часто приводит к головным болям.

Вместе с тем этот период является благоприятным для физического развития. Основная направленность тренировок (помимо работы над техникой) - развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование в спарринге, воспитание бойцовского характера.

Упражнения с отягощениями до 13-14 лет в основном строятся на преодолении веса собственного тела и сопротивления партнера. При работе с гантелями их вес, как правило, должен быть небольшим (0,5-2 кг). Рекомендуется использование резиновых эспандеров с небольшим сопротивлением. Нагрузки на сжатие позвоночника следует свести к минимуму. С возраста 13-14 лет целесообразно постепенно начинать атлетическую подготовку с отягощениями в тренажерном зале. С 15 лет проводится направленная работа по развитию всех видов выносливости. Продолжается совершенствование гибкости, выполняются задания для улучшения функционирования вестибулярного аппарата.

По сравнению с этапом начальной подготовки значительно возрастают требования к качеству выполнения техники кихона и ката, к пониманию структуры движений, принципов биомеханики тела.

Большое внимание уделяется развитию и укреплению скелетно-мышечного аппарата и ударных поверхностей с учетом специфики контактного. Продолжается процесс формирования спортивных движений на основе биомеханических принципов, закрепляются выработанные при этом правильные двигательные навыки.

Важнейшими направлениями работы на тренировочном этапе являются:

1-й и 2-й годы обучения (голубые пояса):

- формирование и укрепление живота, шеи, икроножных мышц, кистевых, плечевых и тазовых узлов, голеностопных суставов и стоп;
- высокое качество базовых стоек кихона и перемещений в них;
- высокое качество боевой стойки и перемещений в ней;
- изучение круговых техник и ударов ногами в верхний уровень;
- изучение контратакующего боя по типу «атака / защита и контратака»;
- корректное и качественное выполнение простых ката.

3-й и 4-й годы обучения (желтые и зеленые пояса):

- формирование сильной спины и тазового пояса, жестких ударных поверхностей;
- освоение комбинационной работы рук и ног;
- изучение сложных ударов ногами, в т.ч. «вертушек», ударов в прыжках;

- изучение ката средней сложности, их корректное и качественное выполнение;
- решение технических и тактических задач в спаррингах, техническое «наполнение» тактики.

5-й год обучения (коричневые пояса)

- значительный объем специальной физической подготовки;
- совершенствование технико-тактического мастерства в жестких спаррингах;
- тонкая «доводка» техники;
- изучение высших ката, их корректное и качественное выполнение.

В процессе изучения базовой техники в низких стойках (кихон) на всех стадиях обучения рекомендуется следующая последовательность этапов:

- выполнение техники в фудо-дати и стойках кихона на месте;
- выполнение техники в перемещении в стойках кихона вперед и назад, а также при поворотах;
- выполнение комбинаций техники на месте и в перемещении.

При изучении адаптированной техники в боевой стойке (для спарринга) рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

- выполнение техники в воздухе;
- выполнение техники по лапе и макиваре на месте и в движении с акцентом на взрывную скорость и жесткость удара и правильную позицию тела (до, во время и после удара);
- выполнение техники на мешке;
- выполнение техники по защищающемуся партнеру на месте и в движении, одновременно решая задачи выработки навыков реальной атаки и реальной защиты.

Тренировочный этап обучения предполагает овладение достаточно сложными двигательными навыками на базе постоянного улучшения координации движений и требует значительного развития силовых качеств (прежде всего взрывной силы), скорости ударов и перемещений, гибкости, общей и особенно специальной выносливости, психической устойчивости с одной стороны и психической подвижности с другой. Доля игровых заданий в тренировочном процессе постепенно снижается; во все возрастающем объеме ставятся задания на волевое преодоление достигнутых пределов развития физических и психических качеств.

Тренировочный этап отличает выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их все более специализированный характер. Общая

направленность тренировок постепенно переходит с общей физической на целенаправленную физическую и специальную физическую подготовку.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с легким соперником, с тяжелым соперником).
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.
- Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для каратистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и С, гигиена обучающихся	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования

	при занятиях ФК и С			к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	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 до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду

				спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 14);

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 13

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

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, определяется из расчета финансирования (бюджета) учреждения (по возможности).

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. 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).
2. 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

Интернет-ресурсы:

1. <http://kyokushinkaraterussia.ru>
2. - Официальный сайт Федерации Киокусинкай России [Электронный ресурс].
3. <http://www.minsport.gov.ru/>
4. - Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
5. <http://lib.sportedu.ru/press/>
6. - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс].

Список литературы:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.-144с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1988. –192 с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. - М.: Медицина, 1980. - 439с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.- Киев: Высшая школа, 1994-352 с.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.- 320с.
10. Ю.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
11. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 157с.

12. Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М., 1994.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта. Киев, «Олимпийская литература», 1997.
14. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., ФиС, 1991.
16. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
17. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988. 18. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
19. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
21. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Игнатов О.В. Школа Киокусинкай. Серия учебно-методических пособий. М., 1994.
22. Туркин А.Б. Медико-гигиенические требования по организации и проведению занятий и соревнований по рукопашному бою. Профилактика травм. первая помощь при травмах и заболеваниях. М., 1989.
23. Ояма М. Это./Пер.с англ.А.Куликова. М.ФАИР-ПРЕСС, 2001.
24. Танюшкин А.И. Мокус-ямэ! Открыть глаза! – М., Русь, 2000
25. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Слуцкер В.И. Киокусинкай – боевое. – М., Орбита, 2000.
26. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения. Екатеринбург, 2001.