

Муниципальное казенное учреждение «Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СПШ №5» г. Улан-Удэ

М. З. Ким

(подпись) (инициалы, фамилия)

12 мая 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «киокусинкай»**

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработали:

Степанова Л. А. - заместитель директора
по спортивной работе, высшая категория,
Заслуженный работник образования
Республики Бурятия

Кондратьев Л.С. - тренер-преподаватель
Федоров А.П. - тренер-преподаватель

Ефимова Ю.А.- инструктор-методист
Гомбожапова И. А. - инструктор-методист

г. Улан-Удэ
2026

Оглавление

1. Общие положения.....	2
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	2
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ...	4
4. Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
5. Объем соревновательной деятельности	8
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
7. Календарный план воспитательной работы.....	16
8. Планы антидопинговых мероприятий.....	20
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
10. Планы применения восстановительных средств.....	25
11. Система контроля	27
12. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай».....	31
13. Учебно-тематический план.....	47
14. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	51
15. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
16. Кадровые условия реализации Программы: Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками	54
Информационно-методические условия реализации Программы	54

1. Общие положения

Программа составлена на основе Приказа Министерства спорта РФ от 14 августа 2025 г. № 660 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»»

Дополнительная образовательная программа по спортивной подготовке (далее - Программа) является программой поэтапной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта кюкусинкай, разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай, утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 г. N 660 (далее - ФССП).

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта кюкусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кюкусинкай.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта кюкусинкай;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе

научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области киокусинкай, освоение правил вида спорта, изучение истории киокусинкай, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по киокусинкай.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Срок реализации программы: 10 лет

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1, определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 - 5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Для спортивной дисциплины "весовая категория"			
Этап начальной подготовки	1 - 3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

- 1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом:
 - возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 - объём недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс».
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся

Объём Программы

Таблица 2

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	10 - 18	12 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	520 - 936	624 - 1248

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

4. Учебно-тренировочные мероприятия

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по киокусинкай ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по киокусинкай осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают промежуточные контрольные нормативы.

Результатом сдачи промежуточных контрольных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

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

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух в учебно-тренировочных мероприятиях в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного

5. Объем соревновательной деятельности

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утверждённому его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины "весовая категория"					
Контрольные	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утверждёнными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30 - 40	25-30	20-25	10 - 15	10 - 13
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15- 22	18-24	20-27	20-25	20 - 23
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	4 - 10	6 - 12	7 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	34- 41	36-43	38-43	40 - 45	40 - 45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 3	1 - 3	5-10	6 - 15	6 - 15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-54	45 - 50	30 - 35	20-25	15 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-26	22 - 28	24 - 29	26 - 28	28 - 30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1 - 2	5 - 10	6 - 12	7 - 14
4.	Техническая подготовка (%)	18 - 23	20 - 25	22 - 27	22 - 25	20 - 25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 3	6 - 15	10 - 20	15 - 25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1 - 2	1 - 3	1 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	3 - 6

6. Годовой учебно-тренировочный план

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учётом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае её проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап подготовки начальной		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше лет трех	
		Недельная нагрузка в часах для спортивной дисциплины «ката»				
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	12-24
		Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
		4,5-6	6-8	8-14	10-18	12-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
12		8		2		
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка	93	135	135	182	187
2.	Специальная физическая подготовка	81	83	83	145	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	36	125

4.	Техническая подготовка	108	166	166	276	465
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика	9	4	4	36	124
6.	Инструкторская и судейская практика	6	8	8	29	49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	12	24	49
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

1.	Общая физическая подготовка	93	135	135	182	
2.	Специальная физическая подготовка	81	83	83	145	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	36	
4.	Техническая подготовка	108	166	166	276	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	4	4	36	
6.	Инструкторская и судейская практика	6	8	8	29	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	12	24	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	520-936	624-1248

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки до года, дисциплина «ката»

Таблица 7

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
Специальная физическая подготовка	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	6		2	2	2								
Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Инструкторская и судейская практика	6		1	1	1	1	1		1				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Общее количество часов в год	312	26	29	29	29	27	27	26	27	26	22	22	22

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки свыше года, дисциплина «ката»

Таблица 8

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	135	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Участие в спортивных соревнованиях	8		2	2	2	2							
Техническая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	4		1	1	1	1							
Инструкторская и судейская практика	8		2	2	2	2							
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год	416	34	39	39	38	38	33	33	33	33	33	32	31

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа до трех лет, дисциплина «ката»

Таблица 9

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	135	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Специальная физическая подготовка	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
Участие в спортивных соревнованиях	8		2	2	2	2							
Техническая подготовка	166	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	4		1	1	1	1							
Инструкторская и судейская практика	8		2	2	2	2							

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общее количество часов в год	416	34	39	39	38	38	33	33	33	33	33	32	31

Примерный годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа свыше трех лет, дисциплина «ката»

Таблица 10

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	182	15	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	145	12	12	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Участие в спортивных соревнованиях	36	4	4	4	5	5	5	5	4				
Техническая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год	728	62	62	64	64	63	63	63	62	58	57	55	55

Примерный годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства, дисциплина «ката»

Таблица 11

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	187	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	14	14

Специальная физическая подготовка	249	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20
Участие в спортивных соревнованиях	125	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	8	8
Техническая подготовка	465	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	38	37
Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	124	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9	8	8
Инструкторская и судейская практика	49	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	49	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год	1248	106	106	106	108	106	106	106	106	106	101	96	95

7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг,

герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твёрдых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьёй и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях МАУ ДО «СШ № 5» основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания;

и представлена в таблице 12

Таблица 12

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведен ия
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В

		восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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 течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №13

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1« Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6.Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Тренировочный этап	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на

Этап совершенствования спортивного мастерства					онлайнкурсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. 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 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.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 13

Таблица 14

Задачи	Виды практических заданий
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Изучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники.
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях

10. Планы 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 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.

11. Система контроля

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).

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

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "киокусинкай";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

- межрегиональных спортивных соревнований

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.

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

Таблица 15

Таблица						
N 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	
			9,6	10,1	7,1	7,3
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	
					7,21	7,45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5,41	6,12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+5
2.5.		с	не более		не более	

	Челночный бег 3 x 10 м		9,7	10,1	9,2	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	не более	не более	не более
			128	118	142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	не менее	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 16

N 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 5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,41	6.12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,2	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142	132
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 5	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее -	7
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

3.2.	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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "киокусинкай"

Таблица 17

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,6	4,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,1	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
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"			

12. Рабочая программа по виду спорта «киокусинкай»

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

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели.

Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разнонаправленные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения, развитие гибкости.

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами
- с координационной лестницей, цветными фишками, мячами
- с гимнастическими резинками/эспандерами

Упражнения на гимнастических снарядах:

-На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.

-Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, ходьба на руках, элементы гимнастики

-Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика, бег на длинные дистанции.

Спортивные игры

-Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: овладение техникой плавания, плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.

Прыжки в воду, ныряние.

Специальная физическая и техническая подготовка

Этап Начальной Подготовки

- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые стойки
 - удары в боевой стойке на месте
- удары в движении
- приемы защиты на месте
- приемы защиты в движении
- условный бой по заданию
- вольный бой
- спарринг

Изучение техники и тактики передвижения в стойках, ударов на различных дистанциях. Изучение блоков ударов в парах, отработка защитных и атакующих действий. Изучение начальных ката и кихона, улучшение координационных качеств спортсмена.

Тренировочный Этап 1, 2 годы

Изучение, усложнение ударных комбинаций, отработка комбинаций в парах по заданию, отработка кихон на месте и в перемещениях. Изучение защитных действий, ответов на различные атаки противника, отработка на месте, в движениях, в парах и на снарядах. Работа со снарядами(гантели, эспандеры)

Тренировочный Этап 3,4 годы

Выполнение базовой техники. Выполнение ката. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; Отработка ударов и комбинаций на снарядах. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов и ответные комбинации. Бой с тенью, в парах, на снарядах, вольном боях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Совершенствование ката, кихон, слаженной работы всего тела, при выполнении движений, применение наработок в кумите. Работа с оружием, ката, кихон, парная работа.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развитие функциональных возможностей организма (круговые тренировки, кроссфит, работа с отягощениями и др). Совершенствование ударных комбинаций, защитных и контратакующих действий. Техника и тактика ведения боя на различных дистанциях. Развитие реакции на действия противника, Построение картины поединка, в зависимости от тактики противника, высшие ката, работа с оружием(ката, кихон, парная работа)

Самостоятельная работа

Целью самостоятельной работы спортсменов является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для

сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к тренировочной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельной работы.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку), сильных и слабых сторонах.

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.
- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения тренировки:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

Примерный план теоретической подготовки для различных групп спортивной подготовки

Таблица 18

	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1	Физическое развитие укрепление здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	Т(СС)
2	Гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП, Т(СС)
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем	НП, Т(СС)

4	История	История вида спорта	НП, Т(СС)
5	Выдающиеся спортсмены	Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы.	Т (СС)
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание	Т (СС) 3-4 й год, ССМ 1-2 й год.
7	Спортивная тренировка	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т (СС) 3-4й ССМ 1-2й
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	Т (СС), ССМ
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Т (СС), ССМ
10	Единая Всероссийская спортивная классификация	ОСНОВНЫЕ требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т (СС), ССМ

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений: Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

1. Бег на 30 м.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Непрерывный бег в свободном темпе.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6. Подъем туловища, лежа на спине.
7. Прыжок в длину с места.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. Бег на 30 м.

2. Челночный бег 3x10 м.
3. Непрерывный бег в свободном темпе.
4. Подтягивание на перекладине.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.
7. Прыжок в длину с места.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Бег на 30 м.
2. Бег на 1000 м.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с.
5. Подъем туловища, лежа на спине за 30 с.
6. Прыжок в длину с места.

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

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

Тест 2 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке.

Тест 3 – «Челночный бег 3 x10». Бег выполняется из положения высокого старта, по команде «Марш!» испытуемый двигается до отмеченного отрезка, фиксирует касанием руки, так два раза. На финише секундомер выключается при первом пересечении туловищем. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Учащийся делает взмах руками вверх и назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Приземление должно происходить на мягкое покрытие. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин». Бег выполняется из положения высокого старта, без остановок. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается по истечении указанного времени. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 6 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 7 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)».

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

Тест 8 – «Подтягивание на перекладине».

Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. Опускание должно производиться до полного разгибания рук. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Девушки выполняют подтягивание на перекладине высотой 90 см из положения вис лежа. Ноги и корпус должны быть выпрямлены в одну линию, пятки на полу. Разрешается одна попытка. Остановка во время выполнения (попытка отдыха) считается окончанием упражнения.

Программный материал техники киокусинкай

Дзю кумитэ — свободный спарринг

Додзё — зал для занятий («место, где ищут путь»)

Ибуки — силовое дыхание

Кантё — мастер, наставник всей организации

Ката — форма, комплекс

Кихон — тренировка без партнера

Кохай — младший

Кумитэ — спарринг

Ногарэ — мягкое дыхание

Ос — традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности

Рэнраку — комбинации

Самбой кумитэ — условный учебный спарринг на три шага

Сихан — мастер (с 5 дана)

Сосай — шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма)

Сэмпай — старший

Сэнсэй — учитель, наставник (3 и 4 даны, в исключительных случаях также 1 и 2 даны)

Тамэсивари — разбивание твердых предметов различными частями тела

Якусоку иппон кумитэ — условный учебный спарринг на один шаг

КОМАНДЫ

Дзадзэн — принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза — опуститься на колени)

Иой — приготовиться

Маваттэ — повернуться

Мокусو — закрыть глаза

Мокусо ямэ — открыть глаза

Наорэ — вернуться в исходное положение

Отагай ни рэй — поклон всем

Рэй — поклон

Сэнсэй (сэмпай) ни рэй — поклон учителю (старшему)

Т(с)индэн ни рэй — поклон символической святыне школы, алтарю

Хадзимэ — начать

Хантай — сменить стойку (левую на правую или наоборот)

Ямэ — закончить

Ясумэ — расслабиться

СЧЁТ

Ичи — 1

Ни — 2

Сан — 3

Ши(ён) — 4

Го — 5

Року — 6

Сити — 7

Хати — 8

Кю — 9

Дзю — 10

СТОЙКИ

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дачи — ступни вместе

Мусуби-дачи — пятки вместе, носки развернуты

Хэйко-дачи — ступни параллельно примерно на ширине плеч

Фудо-дачи — пятки на ширине плеч, носки развернуты

Ути хатидэи-дачи — стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь)

б) основные:

Дзэнкуцу-дачи — передняя стойка

Кокуцу-дачи — задняя стойка

Санчин-дачи — стойка крепости или «песочные часы»

Киба-дачи — стойка всадника

Сико-дачи — стойка борца сумо

в) переходные:

Нэкоаси-дачи — стойка кота

Цуруаси-дачи — стойка цапли

Какэ-дачи — «скрученная» стойка с заступом ноги сзади

Мороаси-дачи — ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дачи или кумитэ-дачи — стандартная боевая (равноправная) стойка

УРОВНИ АТАКИ И ЗАЩИТЫ

Дзёдан — верхний (голова, шея)

Чудан — средний (корпус)

Гэдан — нижний (ниже пояса)

ВЗАИМНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК И НОГ

Ой — одноименное

Гияку — разноименное (противоположное)

СТОРОНЫ

Хидари — левая

Миги — правая

НАПРАВЛЕНИЯ

Аго — вверх

Маэ — вперед

Ёко — в сторону

Усиро — назад

Маваси — круговое

Сото — внутрь

Учи — изнутри

Ороси — вниз

УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

а) руки:

Сэйкэн — кулак (передняя часть)

Уракэн — перевернутый кулак (тыльная часть)

Тэтцуи — «кулак-молот»

Сюто — «рука-нож», внешнее ребро ладони

Хайто — внутреннее ребро ладони

Сётэй — «пятка» ладони

Кокэн — запястье

Кумадэ — «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. Хиракэн)
Ёхон нукитэ — «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами
Иппон нукитэ — кулак с выпрямленным указательным пальцем
Нихон нукитэ — рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»
Накаюби иппонкэн — кулак со сжатым наполовину средним пальцем
Ояюби иппонкэн — кулак с полусогнутым большим пальцем
Хиракэн — кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. Кумадэ)

Рютокэн — кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах

Хайсю — тыльная сторона ладони

Тохо — «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем

Кэйко — «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку

Котэ — предплечье

Хидзи — локоть

б) ноги:

Чусоку — подушечка пальцев стопы

Сокуто — «нога-нож», внешнее ребро стопы

Чейсоку — внутренняя выемка стопы

Хайсоку — подъем стопы

Ас и — подошва

Какато — пятка

Сунэ — голень

Хидза — колено

УДАРЫ РУКАМИ

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (чудан, дзёдан, гёдан) цуки — удар кулаком (на всех уровнях)

Татэ-цуки — удар кулаком, расположенным вертикально

Агэ-цуки — удар крюком снизу вверх (в подбородок)

Шита-цуки (или уракэн-шита-учи) — удар крюком снизу вперед (в корпус)

Ороси-цуки — удар крюком сверху вниз (в корпус)

Моротэ-цуки — удар двумя руками (в лицо, корпус)

Яма-цуки — удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем)

Дзюн-цуки — удар в сторону

б) толчковые производные

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) — удар «пяткой» ладони (на всех уровнях)

Ёхон нукитэ — удар «копьем» (в горло, в сплетение)

Нихон нукитэ — удар «вилкой» (в глаза)

Хиракэн-цуки — удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус)

Рютокэн-цуки — удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус)

Тохо-цуки (учи) — удар «рукой-крюк» (в горло, под нос)

в) секущие

Сэйкэн аго-учи — верхний прямой удар кулаком
Тэтцуи коми ками-учи — удар «молотом» сбоку снаружи по голове
Тэтцуи ороси ганмэн-учи — удар «молотом» сверху по голове
Тэтцуи хизо-учи — удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам
Тэтцуи ёко-учи (дзёдан, чудан, гёдан) — удар «молотом» наотмашь в сторону
(на всех уровнях)

Уракэн сёмэн ганмэн-учи — удар перевернутым кулаком вперед в лицо
Уракэн саю ганмэн-учи — удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо
Уракэн хизо-учи — удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам
Уракэн ганмэн ороси-учи — удар перевернутым кулаком сверху по голове
Уракэн сита-учи — см Сита-цуки

Сюто сакоцу-учи — удар ребром ладони сверху по ключице
Сюто сакоцу-утикоми — прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице
Сюто ганмэн-учи — удар ребром ладони сбоку по голове, по шее
Сюто хизо-учи — удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам
Сюто ёко ганмэн-учи — удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по

шее

Сюто дзёдан учи-учи — удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее
Сэйкэн маваси-учи — удар крюком сбоку (в голову, в корпус)

Уракэн маваси-учи — круговой удар перевернутым кулаком в голову

Хиракэн маваси-учи — круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»

Накаюби иппонкэн — закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус)

Ояюби иппонкэн — закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус)

Хайто (маваши)-учи — круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус)

Моротэ хайто-учи — двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней в голову, по шее

Гёдан хайто-ухи — круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах

Хайсю-учи — удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус)

Кокэн-учи — удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям)

Кэйко-учи — прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику Сэй-кэн аго-ути)

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, чудан) — вперед сбоку (в корпус, голову)

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-учи — вперед снизу в подбородок

Агэ хидзи атэ (чудан) — вперед снизу в корпус

Ороши хидзи атэ — сверху вниз

Ёко хидзи атэ — в сторону (с помощью другой руки)

Уширо хидзи атэ — назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

УДАРЫ НОГАМИ

Хидза-гэри — удар коленом

Кин-гэри — удар подъемом стопы в пах

Маэ-гэри чудан или дзёдан (чусоку, какато) — прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой)

Маэ какато-гэри — удар пяткой вперед сверху вниз

Маэ чусоку кэагэ — маховый удар вперед и вверх

Тэйсоку мавашу сото кэагэ — маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь

Хайсоку мавашу учи кэагэ — маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри

Сокуто ёко кэагэ — маховый удар в сторону внешним ребром стопы

Кансэцу-гэри — удар ребром стопы в коленный устав

Ёко-гэри чудан или дзёдан — удар ребром стопы в сторону, в корпус или голову

Гэдан маваси-гэри — низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»)

Мавашу-гэри чудан или дзёдан (хайсоку, чусоку) — круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы)

Уширо-гэри (чудан, дзёдан) — удар пяткой назад в корпус или голову

Агэ какато уширо-гэри — удар пяткой назад от колена снизу в пах

Дзёдан учи хайсоку-гэри — диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову

Ороши сото какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх

Ороши учи какато-гэри — удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх

Какэ-гэри (чусоку) или ура мавашу-гэри — обратный круговой удар в голову

Уширо мавашу-гэри дзёдан, чудан, гэдан (чусоку, какато) — обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях

БЛОКИ РУКАМИ

Сэйкэн чудан сото-укэ — блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн чудан уши-укэ — блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне

Сэйкэн дзёдан-укэ — верхний блок предплечьем (кулак сжат)

Сэйкэн маэ гэдан-барай — нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат)

Моротэ-укэ — блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой

Моротэ тюдан учи-укэ — двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне

Чудан учи-укэ гэдан-барай — двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях

Мавашу гэдан-барай — нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке)

Сюто мавашу-укэ — круговой блок в позиции сюто

Сэйкэн дзюдзи укэ-дзёдан и гэдан — верхний и нижний окрестный блок предплечьями (кулаки сжаты)

Сётэй-укэ (дзёдан, чудан, гэдан) — блок «пяткой» ладони на всех уровнях

Сюто тюдан сото-укэ — аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони

Сюто тюдан ути-укэ — то же

Сюто дзёдан-укэ — то же Сюто маэ гёдан-барай — то же

Сюто дзёдан учи-укэ — блок ребром ладони от головы

Маэ сюто маваши-укэ — двойной круговой блок спереди в позиции сюто

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гёдан — верхний и нижний окрестный блок, в позиции сюто

Тэнсё — покрытие внешним ребром ладони

Какэ-укэ дзёдан, чудан — верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони

Моротэ какэ-укэ дзёдан, чудан — верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони

Чудан хайто учи-укэ — блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони

Кокэн-укэ (дзёдан, чудан, гёдан) — блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях

Гёдан сюто моротэ-укэ — двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны

Гёдан сётэй моротэ-укэ — двойной нижний блок в позиции сё-тэй (основания ладоней соприкасаются)

Хидзи-укэ (чудан, гёдан) — блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро

Дзёдаи хидзи-укэ — круговой верхний блок локтем внутрь

Осай-укэ — накладку ладонью

БЛОКИ НОГАМИ

Сунэ-укэ — блок голенью
Хидза-укэ — блок коленом

КАТА

1) Простейшие базовые ката

Тайкёку соно ичи

Тайкёку соно ни

Тайкёку соно сан

2) Простые базовые ката

Пинан соно ичи

Пинан соно ни

Пинан соно сан

3) Базовые дыхательные ката

Санчин-но-ката

4) Усложненные базовые ката

Пинан соно ён

Пинан соно го

5) Усложненные ката

Цуки-но-ката

Янцу

Сайфа (Сайха)

Гэкусай дай

Гэкусай сё

6) Усложненные дыхательные ката

Тэнсё

7) Сложные ката

Сэйентин (сэйтэн ката)

Канку дай

8) Высшие ката

Су си хо

Гарю

Сэйпай

9) Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката)

Кихон-ката соно ити, ни

10) Дополнительные усложненные ката, производные от базовых

Ура тайкёку соно ити

Ура тайкёку соно ни

Ура тайкёку соно сан

Ура пинан соно ити

Ура пинан соно ни

Ура пинан соно сан

Ура пинан соно ен

Ура пинан соно го

11) «Старинные ката» (Корюката)

Найфантин сёдан

Найфантин нидан

Найфантин сандан

Сэсан

Бассай

Кусанку

Супаринпэй

Усэси

12) Ката бодзюцу (искусство боя палкой)

Осиро-но кон

Сюси-но кон

ЗНАЧЕНИЯ НАЗВАНИЙ КАТА

Тайкеку — «первопричина», «Великий Предел» (аналогично китайскому Тайцзи).

Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение ката Масутацу Ояма сравниваал с овладением ползанием, прежде чем ребенок научиться ходьбе по Пути каратэ. Название Тайкеку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан — «мирное сознание», «мир и гармония». Эти ката были созданы Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году, как упрощенная версия более сложных китайских форм — Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Санчин — «три точки», «три фазы». Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канре Хигаонной и ставшей в последствии основной обучения в стиле Наха-тэ. Предположительно, Санчин восходит к Бодхидхарме и монастырю Шаолинь. Во множестве истолкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Санчин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии — ки, локализованных на макушке головы (тэнтэ), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Санчин — это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитию сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.

Тэнсе — «вращающаяся рука», «текущая рука». Ката создана Тедзюном Мияги в дополнение к Санчин, после углубленного изучения им китайской формы Роккиою. Тэнсе можно соотнести со всеми триадами Санчин. Масутацу Ояма считает ее ценнейшей из высших ката.

Сайха (Сайфа) — «предельное разрушение», «большая волна». Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.

Цуки-но-ката — «счастье и удача», «ката цуки». Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления при каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленные на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу — полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката переводится как «обретение чистоты». При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Гэки (у) сай-дай и се — «большое и малое разрушение крепости» или «штурм и крепость». Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку — «созерцание неба», где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кушанку — по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г.Фунакоси (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и

восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами — Небо и Солнце, — мы никогда не будем побеждены.

Сэйентин — «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен «подавлять отступающее сердце». Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибэ-дати; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо — «пятьдесят четыре шага». Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число «54» имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю — «пробуждающийся дракон». В философском смысле, Гарю — это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Масутацу Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай — «восемнадцать рук». Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кекусине, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Сюси-но кон — «палка господина Сю (кит. Чжоу)»

Осиро-но кон — «палка матера Осиро»

Названия ката, которые давали мастера имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них.

13. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная её задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия спортсменов в атаке и в защите, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по киокусинкай. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать

правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий.

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	культуры и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая

	физической культуры			характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования 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. Перетренированность/недоотренированность	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.
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.

14. 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".

15. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
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	2

Необходимая спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N 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

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

16. Кадровые условия реализации Программы: Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "киокусинкай", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
4. Приказ Министерства спорта РФ от 05 февраля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»,
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

- воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. Приказ Минспорта России от 14.08.2025 N 660 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай",
 7. Приказ Минспорта России от 05.02.2024 N 110 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай".
 8. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
 9. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
 - 10.Верхошанский Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов». – М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - 11.Волков В.Н. «Восстановительные процессы в спорте». – М.: Физкультура и спорт, 1977.
 - 12.Воробьев А.Н. «Тренировка, работоспособность, реабилитация». – М.: Физкультура и спорт, 1989.
 - 13.Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: наука побеждать». - М.: Астрель: АСТ, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Ассоциации кюкусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
3. Официальный сайт Федерации Киокусинкайкан России (<http://www.iko-fkr.ru/>)
4. Официальный сайт Российской Национальной Федерации Киокушинкай каратэ-до (<http://www.rnfkk.ru/>)
5. Официальный сайт Федерации Кёкусин-кан каратэ-до России (<http://www.kyokushinkan.ru/index.wbp/>)
6. Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)