

**ПРИНЯТА:**

На заседании педагогического совета  
МБУ ДО СШ единоборств МО  
Лабинский район  
Протокол № 8 от «21» ноября 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора МБУ ДО СШ  
единоборств МО Лабинский район  
№ 8 от «21» ноября 2023 г



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

**Дополнительная  
образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта  
«Киокусинкай»**

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «Киокусинкай», утвержденного приказом Минспорта РФ  
от 15 ноября 2022 г. № 989 (далее – ФССП)  
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

г. Лабинск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III	Система контроля	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	26
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	26
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	27
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	28
3.3.1.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки	28
3.3.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки	30
3.3.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап	31

	начальной подготовки 3 года подготовки	
3.3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки	32
3.3.5.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки	33
3.3.6.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки	34
3.3.7.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки	36
3.3.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки	37
3.3.9.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	38
3.4.	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	40
IV.	Рабочая программа учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Киокусинкай»	42
4.1.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	44
4.1.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа	51
4.1.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	57
4.2.	Учебно-тематический план	63

4.2.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	63
4.2.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	67
4.2.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства	70
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	79

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «киокусинкай» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15 ноября 2022 г. № 989 (далее – ФССП).

Разработчик программы – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее – МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Целью спортивной подготовки каратиста является достижение максимально высокого для данного индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности каратиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп обучающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай.

Программа адресована детям младшего, среднего, старшего школьного возраста и взрослым.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "киокусинкай";

– Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» от 14 декабря 2022 г № 1227;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе

при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район и другие локальные акты учреждения.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «киокусинкай», количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки изложены в таблице 1:**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст лиц, для зачисления (лет)	Минимальная/максимальная наполняемость (человек)
для спортивных дисциплин: «ката»			
Этап начальной подготовки (НП)	3	8	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т (СС)	5	10	10/20
Этап совершенствования спортивного мастерства (СММО)	Не ограничивается	14	3/не ограничивается
для спортивной дисциплины: «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10/20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	3/не ограничивается

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта РФ от 15.11.2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай».

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложен в таблице 2

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	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Кюоксинкай»

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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



Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, и включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «киокусинкай» включают: учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия. Виды учебно-тренировочных мероприятий изложены в таблице 3.

Таблица 3

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток

№ п/п	Виды 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
	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

#### Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования по «киокусинкай» проводятся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «киокусинкай» при обязательном наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. При участии в спортивных состязаниях участники соблюдают общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район) направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Киокусинкай»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Минимальные требования к соревновательной деятельности изложены в таблице 4.

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	три года
Для спортивной дисциплины "ката"					
Контрольные	-	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "весовая категория"					
Контрольные	1	-	-	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1
Основные	-	1	1	1	1

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные соревнования это соревнования**, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной

подготовки. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план формируется по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, предусмотренным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки изложен в таблице ниже:

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)						
№ пп	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18
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	4-6
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.	Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
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	4-6

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта РФ от 15.11.2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре

учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

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

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район:

Объединяет (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.

Проводит (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) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовке по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Соотношение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах рассчитанное на минимально и максимально допустимое общее количество в год представлено в таблице ниже:

## Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

Минимально-допустимое количество часов в год

№ пп	Виды 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		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	71-91	30-39	85-121	27-39	50-87	12-21	63-118	10-19	100-141	12-17
2.	Специальная физическая подготовка	54-63	23-27	72-84	23-27	117-141	28-34	175-212	28-34	200-249	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-2	0-1	4-6	1-2	21-41	5-10	44-74	7-12	59-116	7-14
4.	Техническая подготовка	99-126	42-54	132-168	42-54	175-224	42-54	263-336	42-54	350-449	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-7	1-3	4-9	1-3	25-62	6-15	38-93	6-15	50-149	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	1-2	5-12	1-3	7-24	1-4	17-33	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	9-16	2-4	13-24	2-4	34-49	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>

Максимально-допустимое количество часов в год

№ пп	Виды 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		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	94-121	30-39	113-162	27-39	88-152	12-21	94-177	10-19	150-212	12-17
2.	Специальная физическая подготовка	72-84	23-27	96-112	23-27	204-247	28-34	263-318	28-34	300-374	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-3	0-1	5-8	1-2	37-72	5-10	66-112	7-12	88-174	7-14
4.	Техническая подготовка	132-168	42-54	175-224	42-54	306-393	42-54	394-505	42-54	525-673	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-9	1-3	5-12	1-3	44-109	6-15	57-140	6-15	75-224	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика		-	5-8	1-2	8-21	1-3	10-37	1-4	25-49	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-75	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «категория».**  
Минимально-допустимое количество часов в год



№ пп	Виды 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		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	117-149	50-64	144-187	46-60	154-199	37-48	200-237	32-38	184-299	22-36
2.	Специальная физическая подготовка	61-77	26-33	75-93	24-30	84-108	20-26	132-174	21-28	175-307	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-6	1-2	21-41	5-10	44-74	7-12	59-116	7-14
4.	Техническая подготовка	43-53	18-23	69-87	22-28	104-124	25-30	150-187	24-30	208-282	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-9	1-4	4-7	1-3	25-62	6-15	63-124	10-20	117-232	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	1-2	5-12	1-3	7-24	1-4	17-33	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-7	1-3	9-16	2-4	13-24	2-4	34-49	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>

Максимально-допустимое количество часов в год

№ пп	Виды 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		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	156-199	50-64	192-249	46-60	270-349	37-48	300-355	32-38	275-449	22-36
2.	Специальная физическая подготовка	82-102	26-33	100-124	24-30	146-189	20-26	197-262	21-28	263-461	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-8	1-2	37-72	5-10	66-112	7-12	88-174	7-14
4.	Техническая подготовка	57-71	18-23	92-116	22-28	182-218	25-30	225-280	24-30	312-424	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-12	1-4	5-12	1-3	44-109	6-15	94-187	10-20	175-349	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-8	1-2	8-21	1-3	10-37	1-4	25-49	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен

развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Календарный план воспитательной работы изложен в таблице 8.

Таблица 8

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика: учебно-тренировочный этап (период углубленной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства)	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. – судейские семинары.	В соответствии с календарным планом спортивных соревнований
1.2.	Инструкторская практика: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	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; – изучение терминологии, принятой в виде спорта киокусинкай	Весь период

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.3.	Работа по профориентации с учащимися и их родителями для групп: (учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии;</li> <li>- Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.</li> </ul>	2 полугодие
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	Весь период
2.2.	Режим питания и отдыха (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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).</li> </ul>	Весь период
2.3.	Пропаганда здорового образа жизни для групп: (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>- организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ.</li> </ul>	Весь период
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	Февраль Май

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	<p>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) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)</p>	<p>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> <p>- просмотр патриотических фильмов, с последующим обсуждением темы патриотизма, для формирования у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.</p>	<p>Июнь Ноябрь</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> <li>- в тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ.</li> </ul>	<p>В соответствии с календарным планом спортивных соревнований</p>
3.3.	<p>Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп: (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы на общественно-политические, нравственные темы;</li> <li>- встречи с ветеранами;</li> <li>- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта;</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований.</li> </ul>	<p>Февраль Май Июнь Ноябрь</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные	Весь период

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	
4.2.	Развитие творческого мышления и творческого развития): (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства)	- организация игр, на развитие творческого воображения; - научить обучающихся анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон; - развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире	Весь период

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

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты
2.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА» с получением сертификата	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА» с получением сертификата	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты



	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами и руководящим составом учреждения	Январь-март	Заместитель директора
4.	Информирование об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юристконсульт, тренеры-преподаватели
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на педагогических советах в соответствии с планами проведения педагогических советов	В течение года	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юристконсульт, тренеры-преподаватели
6.	Работа антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами по виду спорта	2 раза в год	Тренеры-преподаватели

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать

способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Планы инструкторской и судейской практики в «киокусинкай» реализуемые в МБУ СШ единоборств МО Лабинский район представлены в Таблице 10.

### Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>1. Инструкторская практика:</b>					
– знание терминологии, основных команд;	+	+	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	+	+	+	+	+
– проведение разминки в группе;	+	+	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	+	+	+	+
– проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.	-	+	-	+	+
<b>2. Судейская практика:</b>					
– участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером (в качестве помощника);	-	+	+	+	+
– самостоятельное судейство тренировочных состязаний;	-	-	-	+	+
– ведение протокола состязания.	-	-	-	+	+
<b>Общее количество часов в год:</b>	-	<b>1-2</b>	<b>1-3</b>	<b>1-4</b>	<b>2-4</b>

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

Планы медицинских, **медико-биологических мероприятий** и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ СШ единоборств МО Лабинский район представлены в Таблице 11.

Таблица 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТЭ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	по графику
	УТ ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья: в т.ч.: - Снятие функциональных проб спортсмена	по назначению
		Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления в т.ч.: - Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных	

Восстановительные мероприятия	УТ ССМ ВСМ	нагрузок различной направленности; организация активного отдыха - Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. - Психологические средства восстановления: Проведение бесед на тему: - разнообразный досуг, - комфортабельные условия быта, - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика - отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.	Постоянно
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» 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:

##### 3.1.1. 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).

3.1.2. 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.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "киокусинкай";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год в середине, и в конце каждого учебно-тренировочного года.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай». При приеме контрольных нормативов используется зачетная система оценки результатов тестирования.

По результатам промежуточной аттестации педагогическим Советом принимается решение о переводе спортсмена на очередной этап спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «киокусинкай» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (Таблица 11-13);

2) 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 14-18);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «киокусинкай». (Таблица 19).

### 3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			130	120
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	4
3.3.	Поднимание туловища из	количество	не менее	

	положения лежа на спине (за 30 с)	раз	10	9
--	-----------------------------------	-----	----	---

Таблица 12

### 3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9



3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14

Таблица 13

### 3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «киокусинкай»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,2	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			150	135
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16

Таблица 14

**3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55

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

Таблица 15

**3.3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,1	6,3
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,08	6,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	

	скамьи)		+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,15	8,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	9,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	8
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 16

**3.3.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,05	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,10	8,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	9,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	150
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

Таблица 17

**3.3.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,0	6,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			145	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,35
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	

	скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	10
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	спортивный разряд – «второй спортивный разряд»

Таблица 18

**3.3.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения по виду спорта киокусинкай**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8,0
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			17
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			9
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее
			-
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40



1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Система оценок бальная.

Бальная система оценки показателей следующая:

0 баллов - не выполнение;

2 бала - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

3 балла - при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

**В случае невыполнения 1 или более упражнений зачисление и перевод не допускаются.**

Проходной балл равен 2 бала \* на количество упражнений ОФП и СФП, предусмотренных Федеральным стандартом по виду спорта.

Указания по выполнению контрольных упражнений:

- Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

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

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

- Челночный бег 3х10 метров проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, участник выполняет максимальное количество раз, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста)

выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

3.4. Перечень вопросов, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

### *Для этапа НП*

1. Кто основал вид спорта «киокусинкай»
2. Понятие о физической культуре и спорте
3. Основные правила закаливания
4. По каким дисциплинам проводятся соревнования
5. Обязанности и права участников спортивных соревнований
6. Роль питания в жизнедеятельности
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Что такое Положение о спортивном соревновании?
9. Обязанности и права участников спортивных соревнований
10. Как ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
11. Что такое каратэ?
12. Какое количество судей входит в одну судейскую бригаду?
13. Каким должен быть каратист.
14. Что такое рациональное и сбалансированное питание?
15. Как правильно складывать доги и завязывать пояс
16. Понятие о физической культуре и спорте
17. Значение «ос»
18. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
19. Для чего нужно закаливать организм?
20. Что такое вредные привычки?
21. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
22. Правила этикета в спортивном зале

### *Для этапа УТ*

1. Длительность одного спаринга во время проведения соревнований
2. Что такое «иппон»?
3. Что такое «чуй»?
4. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в «киокусинкае»?
5. Как называется человек, который выводит на татами?
6. Цвета поясов в «киокусинкай» и их значение
7. Как называется прямой удар в голову ногой?
8. Запрещенная техника во время спарринга на соревнованиях
9. Как называется прямой удар рукой?
10. Правило выхода на татами

11. Назовите критерии, по которым определяется победитель поединка
12. Какого цвета используются флажки на соревнованиях
13. Чем определяется уровень технического мастерства каратиста?
14. Основные обязанности Главного судьи соревнований
15. Какие права имеет Главный судья соревнований?
16. Обязанности Главного секретаря соревнований
17. Обязанности Рефери
18. Какие права имеет Рефери?

### *Для этапа ССМ*

1. Что такое «Синдром «перетренированности»?
2. Что такое «Индивидуальный план спортивной подготовки»?
3. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
5. Что такое спортивный результат?
6. Какие основные направления спортивной тренировки ты знаешь?
7. Краткая характеристика основных функций и особенностей спортивных соревнований
8. Краткая характеристика судейства спортивных соревнований
9. Какие педагогические средства восстановления бывают?
10. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
11. Общая структура спортивных соревнований
12. Краткая характеристика психологических средств восстановления
13. Основные функции и особенности спортивных соревнований
14. Особенности применения восстановительных средств
15. Характеристика психологической подготовки
16. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
17. Что такое системные волевые качества личности?
18. Какие медико-биологические средства восстановления ты знаешь?
19. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
20. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
21. Олимпийское движение, перспективы его развития
22. Что такое «Второе дыхание» в спорте?
23. Какие системные волевые качества личности ты знаешь?

Ответы на вопросы спортсмены дают в устной форме.

Оценка результатов сдачи аттестации:

Аттестация по тестированию, не связанному с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» принимается ежегодно приемной комиссией. Результат тестирования оценивается: «сдал», «не сдал».

Для сдачи тестирования необходимо ответить:

Этап начальной подготовки – 20 вопросов;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 16 вопросов;

Этап совершенствования спортивного мастерства – 21 вопрос.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП.

#### **IV. Рабочая программы учебно-тренировочных занятий по виду спорта «киокусинкай»**

Практические занятия по виду спорта «киокусинкай» различаются по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На занятиях осваивается техника и тактика по виду спорта «киокусинкай», закрепляется пройденный материал, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовки, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий по виду спорта «киокусинкай».

Контрольные занятия проводятся по окончании отдельных этапов спортивной подготовки. На таких занятиях проводятся зачеты по технике, принимаются контрольные нормативы (тесты).

Соревновательные занятия в форме неофициальных соревнований проводятся для формирования у обучающихся соревновательного опыта.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки (освоение, совершенствование, развитие определенных физических качеств). Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой обучающихся.

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе **начальной подготовки**:

– укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие;

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

**На учебно-тренировочном этапе:**

- дальнейшее укрепление здоровья;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "киокусинкай";
- развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «киокусинкай»;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### **4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

Учебно-тренировочное занятие для группы начальной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общей физической подготовке относится специальная гимнастика для единоборств, на месте, сидя, упражнения направленные на улучшение координации движения, ловкости, повышения общей выносливости, увеличения скорости ударов рук и ног. Используются специальные спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для каратистов, ведется одновременно с овладением приемов техники «киокусинкай» и их совершенствованием.

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями, гармонично развивающими физические качества. Упражнения подбираются таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координацию движений должны также улучшать умения выполнять технические действия.

Упражнения на развитие силовых способностей

- подтягивания различными хватами
- различные отжимания

### Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

-прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди -прыжки на двух ногах из приседа

-прыжки с разворотами

### Упражнения на развитие гибкости

-наклоны стоя к выпрямленным ногам

-полушпагат и шпагат

-опускание в мост из стойки с помощью рук -махи ногами вперед, назад

### Упражнения на развитие ловкости

-общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми

-акробатические упражнения

### Перечень примерных упражнений:

Упражнение 1 Сгибание-разгибание рук из упора лёжа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.п. – упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Бег на 1500/800/ 60/ 30 метров (для оценки общей выносливости/быстроты).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии.

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. (На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу, только на длинной дистанции).

### Дисциплина «Весовая категория»

Примерные упражнения по специальной физической подготовке в дисциплине «Весовая категория» изложены ниже:

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями
- подтягивания
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах
- метание набивного мяча
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами
- прыжки в длину



Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями - отжимания с партнером

- приседания с партнером -упражнения на пресс и спину в паре

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку
- метание набивного мяча

Упражнения для развития гибкости

– различные махи руками и ногами -наклоны и вращательные движения туловищем

- упражнения на растягивания с партнером

Упражнения на развитие ловкости -метание теннисного мячи в парах и без (в стену)

– различные специализированные игры ("Годзила", "Пятнашки поясом", "Регби")

Упражнения на развитие пространственной точности движений

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение

Упражнения на развитие выносливости

– нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей -упражнения на сохранение устойчивости

– упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В Кекусинкай используется естественное дыхание. Где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях.

Для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолеть чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Для совершенствования технической подготовки применяются следующие приемы и метода:

Стойки (-дати) – дзенькуцу-дати, кокуцу-дати, кибя-дати, санчин-дати.

Передвижения (идо-гэйко) – с ударами руками (ое-цки, гяку-цки), с блоком (дзедан-укэ, учэ-укэ, гедан-барай, сото-укэ) комбинация ударов (гяку-цки) с блоком.

Удары ногами, на месте, в передвижении вперед, назад, по кругу. Комбинации ударов ногами и ударами руками, в стойке, в передвижении. Падения, нырки, уклоны. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи при травме.

Положения и перемещения каратиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на носках) жесткая устойчивая позиция (укоренение) или постоянное движение (танцующий шаг), по отношению к противнику – движение вперед и в стороны (резать углы), движение назад и в стороны по кругу (вытягивать на себя, работать вторым номером).

Сближение с партнером с ударами, отшагивание с ударами.

Усилия каратиста, направленное на сбитие дыхания и нарушение равновесия противника Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения ударов руками, ногами, комбинаций посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контратак. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Удары руками – (Цки)

Прямой удар передней рукой – (Ое Цки)

Прямой удар задней рукой – (Гяку Цки)

Удар рукой в живот – (Шито Цки)

Боковой удар – (Кагэ Цки)

Удар тыльной стороной кулака – (Уракен Учи)

Удар ребром ладони – (Сюто Учи)

Удар «Рука молот» – (Тэцуи Учи)

Удар внутренним ребром ладони – (Хайто)

Удары ногами – (Гэри)

Прямой удар ногой – (Маэ Гэри)

Удар ногой в сторону – (Йоко Гэри)

Удар ногой назад – (Уширо Гэри)

Круговой удар – (Маваши Гэри)

Удар ногой с разворота через спину – (Уширо маваша Гэри)

Удар ногой сверху вниз пяткой – (Ароши Кэгато Гэри)

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Использование сковывающих, опережающих, сбивающих дыхание действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения эффективных атак.

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

Проведение поединка по формуле 2 минуты 1 минута отдыха, 2 минуты.

Перед поединком с конкретным противником задумать

(спланировать).

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

В соревновательной деятельности используются следующие средства и методы:

Изучение и совершенствование основных ударов и блоков от этих ударов: сэйкэн аго-учи (прямой удар рукой в корпус), сэйкэн шита-дзуки (удар крюком снизу вперед по корпусу, удар снизу), та сэйкэн каги-дзуки (удар в сторону согнутой рукой на очень близкой дистанции). Блоки от этих ударов проводятся с помощью передвижений и рук. Нанесение этих ударов совершаются на разных дистанциях, строго по корпусу

. Основные удары ногами, которые используются в спарринге наносятся в 3 уровня (ноги, корпус, голова)

В ноги наносятся удары: гидан мавашигэри (удар голенью сбоку), кайтен мавашигэри (удар с разворота пяткой), гидан хидзагэри (удар коленом). Защита от этих ударов проводится с помощью передвижений и уходов или

Удары в корпус: чудан мавашигэри (удар голенью сбоку), чудан хидзагэри (удар коленом), кайтен мавашигэри (удар с разворота пяткой), чудан маэгэри (прямой удар ногой), так же используются комбинированные сложные удары. Защита от этих ударов проводится с помощью передвижений, уходов и разных блоков руками.

Удары в голову: джодан мавашигэри (удар голенью сбоку), джодан чудан хидзагэри (удар коленом), джодан кайтен мавашигэри (удар с разворота пяткой), джодан маэгэри (прямой удар ногой), маэ-кэагэ (удар прямой ногой), так же используются сложные комбинированные удары ногами (в падении, сдвоенные). Защита от этих ударов проводится с помощью передвижений, уходов и разных блоков руками.

Изучение и совершенствование ударов руками и ногами, блоки, перемещение и уходы, применение техники в свободном спарринге.

С помощью следующего необходимого инвентаря:

Макивара способствует умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью, а также правильному выбору дистанции для удара. Удары по макиваре можно наносить и разных стоек, после разрыва дистанций, на любую высоту.

Упражняясь в ударах по мешку, спортсмены совершенствуют силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации ударной поверхности

при ударе и концентрации энергии в точке удара. При этом упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке. С помощью мешка можно разучивать и совершенствовать одиночные удары и серии ударов руками и ногами, направляя их и в верхний, и в средний уровень. При этом, передвигаясь около мешка, спортсмены отрабатывают различные исходные положения для атаки.

- Отработка действия на макиваре одиночными ударами на месте
- Отработка действия на макиваре одиночными ударами в движении
- Отработка действия на макиваре одиночными ударами с уходами
- Отработка действия на макиваре одиночными ударами с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина)
- Отработка действия на макиваре одиночными ударами на скорость
- Отработка действия на макиваре одиночными ударами в свободном спарринге
- Отработка действия на макиваре не сложными комбинациями (блок + контратака) на месте
- Отработка действия на макиваре не сложными комбинациями (блок + контратака) в движении
- Отработка действия на макиваре не сложными комбинациями (блок + контратака)с уходами
- Отработка действия на макиваре не сложными комбинациями (блок + контратака) ударами с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина)
- Отработка действия на макиваре не сложными комбинациями (блок + контратака)на скорость
- Отработка действия не сложными комбинациями (блок + контратака) в свободном спаринге
- Отработка действия на мешке одиночными ударами на месте
- Отработка действия на мешке одиночными ударами в движении
- Отработка действия на мешке одиночными ударами с уходами
- Отработка действия на мешке одиночными ударами с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина)
- Отработка действия на мешке одиночными ударами на скорость
- Отработка действия на мешке одиночными ударами в свободном спарринге
- Отработка действия на мешке не сложными комбинациями (блок + контратака) на месте
- Отработка действияна мешке не сложными комбинациями (блок + контратака) в движении
- Отработка действия на мешке не сложными комбинациями (блок + контратака)с уходами
- Отработка действия на мешке не сложными комбинациями (блок + контратака) ударами с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина)
- Отработка действия на мешке не сложными комбинациями (блок + контратака)на скорость
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) на месте на макиваре
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) в движении на макиваре

- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) с уходами на макиваре
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина) на макиваре
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) на скорость на макиваре
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов)на месте на мешке
- Отработка действия сложными комбинациями (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) в движении на мешке
- Отработка сложных комбинаций (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) с уходами на мешке
- Отработка действия сложными комбинациями (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) с отягощением(гири, утяжелители, эластичная резина) на мешке
- Отработка действия сложными комбинациями (сложное сочетание блоков, ударов и уходов) на скорость на мешке.

Работа в парах с спарринг партнером:

- В дальних, средних и ближних дистанциях;
- Отработка блоков, уходов от ударов;
- Отработка различных комбинаций: одиночных ударов, комбинаций, сложных комбинаций;
- Отработка ударов ногами в голову на точность;
- Отработка вышеперечисленного в свободном спаринге;
- Участие в соревнованиях.

В теоретической подготовке используются следующие обучающие материалы:

- Зарождение вида спорта «Киокусинкай»;
- Термины, используемые в виде спорта «Киокусинкай»;
- Наивысшие результаты спортсменов РФ в виде спорта «Киокусинкай»
- Правила вида спорта «Киокусинкай».

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

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокусинкай»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокусинкай»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для учебно-тренировочной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;

- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Как и на этапе начальной подготовки - применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общей физической подготовке относится специальная гимнастика для единоборств, на месте, сидя, упражнения направленные на улучшение координации движения, ловкости, повышения общей выносливости, увеличения скорости ударов рук и ног. Используются специальные спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для каратистов, ведется одновременно с овладением приемов техники «киокусинкай» и их совершенствованием.

- Отработка технических действий по частям
- Отработка технических действий в виде спарринга
- Отработка по системе «бункай» (отражение атаки с дальнейшей контратаки)
- Отработка технических действий с другим спортсменом в качестве соперника.
- Отработка технических действий в макивару( с отягощением, с эластичной резиной)

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения:

Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с ударами и возможно большей быстротой.. Выполнение ударов на специальных тренажерах и с отягощением и эластичной резиной, с максимальной скоростью в движении и сменой стоек.

Упражнения для развития ловкости: выполнение ударов в разных стойках, на макиварах, на мешке, отработка ударов руками с использованием эластичной резины, применение различных способов прыжка в высоту, специальные подвижные игры.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке, подвижные игры, ходьба на руках.

Упражнения для развития силы: Упражнения со штангой, гириями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседания и др.

Упражнения для развития гибкости, пружинистые и маховые движения, активные статические упражнения, упражнения с партнерами и различными отягощениями, выполнение «шпагатов», наклоны на гимнастической стенке.

Макивара способствует умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью, а также правильному выбору дистанции для удара. Удары по макиваре можно наносить и разных стоек, после разрыва дистанций, на любую высоту.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

К соревновательной деятельности применяются следующие требования:

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка распределяется следующим образом:

Тактика участия в соревнованиях: совершенствование навыков ведения поединков, накопление соревновательного опыта, индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям, поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени, апперцепция (предугадывание) действий соперника, требования к решению двигательных задач (точность, быстрота).

Макивара способствует умению концентрировать энергию в ударной поверхности тела в момент соприкосновения с целью, а также правильному выбору дистанции для удара. Удары по макиваре можно наносить и разных стоек, после разрыва дистанций, на любую высоту.

Упражняясь в ударах по мешку, спортсмены совершенствуют силу, быстроту и точность ударов, своевременность фиксации ударной поверхности при ударе и концентрации энергии в точке удара. При этом упражнения на подвижных мешках позволяют наносить удары в движении, что очень важно для отработки серии ударов при атаке. С помощью мешка можно разучивать и совершенствовать одиночные удары и серии ударов руками и ногами, направляя их и в верхний, и в средний уровень. При этом, передвигаясь около мешка, спортсмены отрабатывают различные исходные положения для атаки..

В основной части тренировки много внимания уделяется работе со спарринг партнером. Умению правильно применить блоки и удары. Большое значение уделяется ударам, которые могут нанести значительный ущерб сопернику и за который можно получить оценку «иппон» или же досрочную победу. В основном это удары ногами в голову.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется основным ударам и стойкам. Совершенствование их и использование их в различных вариантах. Блоки и уходы от них и проведение контратак.

При освоении учебного материала особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как не правильная постановка удара может не привезти к нужному результату. Изучая тактику ведения боя, необходимо уделить должное внимание набивке- тело должно быть готово принимать удары.

Кроме того, необходимо научить спортсменов пользоваться такими тактическими приемами, как смена высоты удара ногами, что бы своевременно нанести удар в голову. При правильно построенной тактике можно наносить сдвоенные удары ногами в разные уровни. Изучение и совершенствование ударов чудан мавашии-гэри и джедан мавашии-гэри, чудан маэ-гэри и джедан маэ гэри. Совершенствование этих ударов в комбинации с блоками и ударами руками.

При изучении ударов руками, следует обратить внимание на то что, скорость и точность имеют большое значение в спарринге, но не стоит забывать и про тактику нанесения ударов. Наибольший ущерб в спарринге наносит удар сэйкэн шита-дзуки (удар крюком снизу вперед по корпусу, удар снизу). При изучении этого удара появляется необходимость наносить его в комбинации с ударом гидан мавашии-гэри (удар голенью сбоку в ногу).

При изучении гидан мавашии-гэри(удар голенью сбоку в ногу). появляется необходимость наносить удар сверху вниз. Данный удар очень удобно комбинировать с ударами руками.

Изучение ударов чудан маэ-гэри и джедан маэ-гэри;

Сам удар наносит серьезный ущерб в спарринге как в корпус, так и в уровень подбородка. Блокировать его очень сложно, проведение этого удара в любой уровень чаще приводит к падению соперника. Этот удар можно бить на уходе, в движении при сокращении дистанции, в короткой дистанции, в начале спарринга.

Удары хидза-гэри(удары коленом);

Применение ударов хидза-гэри( коленом) эффективны на ближней дистанции в спаррингах; совершенствование техники и тактики боя на ближней дистанции. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, резкий уход с ударом и нанесение данного удара в голову.

- изучение атаки и контратаки в своей манере боя;
- изучение блоков и контратаки в спаринге.

Далее задача усложняется включением:

- ситуативно возникающей обстановки для проведения контратаки с последующим ущербом сопернику;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования блоков и контратаки.

Основное направление - технико-тактические действия для нанесения максимального ущерба сопернику.

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции базовой технико-тактической подготовки представлена ниже:

Тема	Удары	Стойка
Чудан аго-учи (Прямые удары)	Ой чудан аго-учи (удар с впереди стоящей ноги)	Одноименная, разноименная
	яку чудан аго-учи (удар с сзади стоящей ноги)	
	Ниббон ой чудан аго-учи ( два подрят	



руками в корпус)	удара с спереди стоящей ноги)		
	Ниббон яку чудан аго-учи два удара с сзади стоящей ноги)		
	Миги хидари чудан аго-учи (два удара разными руками правый левый )		
	Хидари миги чудан аго-учи (два удара разными руками левый правый )		
сэйкэн дзуки крюком вперед корпусу, удар снизу)	шита- (удар снизу по удар	Ой сэйкэн шита-дзуки (удар с спереди стоящей ноги)	Одноименная, разноименная
		яку сэйкэн шита-дзуки (удар с сзади стоящей ноги)	
		Ниббон ой сэйкэн шита-дзуки ( два подрят удара с спереди стоящей ноги)	
		Ниббон яку сэйкэн шита-дзуки (два удара с сзади стоящей ноги)	
		Миги хидари чудан сэйкэн шита-дзуки (два удара разными руками правый левый )	
		Хидари миги сэйкэн шита-дзуки (два удара разными руками левый правый )	

Все упражнений выполняются с уходами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Тема	Удары	Стойка
Комбинированные серии ударов	Ой чудан аго-учи(удар с спереди стоящей ноги), яку чудан аго-учи(удар с сзади стоящей ноги)	Одноименная, разноименная
	яку чудан аго-учи (удар с зади стоящей ноги), Ой чудан аго-учи (удар с спереди стоящей ноги)	
	Ниббон ой чудан аго-учи два удара с спереди стоящей ноги), яку чудан аго-учи(удар с сзади стоящей ноги)	
	Ниббон яку чудан аго-учи (два удара с сзади стоящей ноги),	
	Ниббон ой чудан аго-учи ( два подрят удара с спереди стоящей ноги), Ой чудан аго-учи (удар с впереди стоящей ноги)	
	Ой чудан аго-учи (удар с спереди стоящей ноги), яку сэйкэн шита-дзуки (удар с сзади стоящей ноги)	
	яку чудан аго-учи (удар с сзади стоящей ноги), Ой сэйкэн шита-дзуки (удар с спереди стоящей ноги)	
	Ой чудан аго-учи (удар с впереди стоящей ноги), Ниббон яку сэйкэн шита-дзуки (два удара с сзади стоящей ноги)	

Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Тема	Удары	Стойка
Удары ногами	Ой хидза-гэри(удар коленом с спереди стоящей ноги)	Одноименная, разноименная
	Яку хидза-гэри(удар коленом с сзади стоящей ноги)	
	Ой маэ-гэри (прямой удар ногойм с спереди стоящей ноги)	

	Яку маэ-гэри (прямой удар ногой с сзади стоящей ноги)	
	Ой маваши-гэри (удар голенью, стопой сбоку с спереди стоящей ноги)	
	Яку маваши-гэри (удар голенью, стопой сбоку с сзади стоящей ноги)	
	Ой маэ кияги-гэри (прямой удар прямой ногой с спереди стоящей ноги)	
	Ой маэ кияги-гэри (прямой удар прямой ногой с сзади стоящей ноги)	

Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

В теоретической подготовке используются следующие обучающие материалы:

- Зарождение вида спорта «Киокусинкай»;
- Термины, используемые в виде спорта «Киокусинкай»;
- Наивысшие результаты спортсменов РФ в виде спорта «Киокусинкай»
- Правила вида спорта «Киокусинкай».

#### **4.1.3. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства.**

Этап спортивного совершенствования мастерства направлен на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для этапа спортивного совершенствования состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Техника участия в соревнованиях: совершенствование навыков ведения поединков, накопление соревновательного опыта, индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям, поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени, апперцепция (предугадывание) действий соперника, требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Техника проведения соревновательных поединков: изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.), изучение особенностей

партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы).

На этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ) в большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы в спарринге. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Общая физическая подготовка занимает меньше времени, чем на учебно-тренировочном этапе и состоит из:

Общеразвивающих и гимнастических упражнений. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений), акробатические и борцовские упражнения, упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, подтягивания, приседания или выподы ногами вперед выполняют сначала с отягощениями, а потом).

на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых каратисту. Длительный медленный бег, челночный бег. Интервальный бег влияет на процессы восстановления. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. Бег с препятствиями, с специальными упражнениями в начале и в конце забега.

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения:

Упражнения на выполнение технических элементов на точность, выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия - лапы, подушки, макивары), подводящие упражнения, выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений, технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение, борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Упражнения на воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения, воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях, создание фрагментов соревновательных ситуаций, подвижные и спортивные игры и игровые задания. Упражнения для развития ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении,

выполнение подводящих, целевых упражнений, подвижные игры и игровые занятия, выполнение кувырков, самостраховки; простейшие бойцовские упражнения, простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Упражнения для развития силы: общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке), силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями, прикладные гимнастические упражнения, статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание простой и сложной двигательной реакции: выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения, воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях, создание фрагментов соревновательных ситуаций, подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Совершенствование в технико-тактической подготовке этапа совершенствования спортивного мастерства :

-основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

-основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха спаррингов, на воспитание умения продлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

На тренировочном этапе решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, аутогенные тренировки.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных каратистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного спортсмена представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и воздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимым условием последовательной мобилизации и проявления нравственно-волевых, психофизических возможностей, учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами нужно привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль.

Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсмену использовать их наиболее эффективно.

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

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели. Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность,

перевозбуждение и т.д.). Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

В тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок. В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается

формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда - такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена называется процесс усиления его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим. Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от тренера-преподавателя всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

#### **4.2. Учебно-тематический план**

4.2.1. Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки  
(таблица № 22

Таблица № 22

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки года обучения	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Используются специальные спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности</p>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). В процессе обучения используются следующие методы и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на развитие силовых способностей;</li> <li>- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;</li> <li>- Упражнения на развитие гибкости;</li> <li>- Упражнения на развитие ловкости.</li> </ul>
	Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных</p>



	<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p>и общеразвивающих упражнений.</p> <p>Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>  Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зарождение и развитие вида спорта «киокусинкай».</li> </ul> <p>Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности,</li> </ul>
--	---	---

		<p>воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</li> <li>- Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме;</li> <li>- Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения;</li> <li>- 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.</li> <li>- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b> Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в</li> </ul>
--	--	--

		экстремальных условиях: - обучению способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
--	--	--

4.2.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (таблица 23)

Таблица 23

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	<b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Используются специальные спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности
	Специальная физическая подготовка	<b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Задачи СФП следующие: - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности; - формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной

	дисциплины.
Участие в спортивных соревнованиях	Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.
Техническая подготовка	<b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>Тактическая подготовка:</b> Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления: - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований; - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент; - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне. <b>Теоретическая подготовка:</b> Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых

		<p>невозможно достижение высоких спортивных результатов.</p> <p>В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК);</b></li> <li>- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание;</li> <li>- Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков;</li> <li>- Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований;</li> <li>- Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;</li> <li>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности;</li> <li>- Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p>
--	--	---

		<p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
	Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

4.2.3. Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства (таблица 24).

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Используются специальные спортивные игры, упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.</p>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную</p>

	<p>степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><b>Тактическая подготовка:</b></p> <p>Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.</p> <p>Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с</li> </ul>

умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.

**Теоретическая подготовка:**

Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.

В состав теоретической подготовки входят следующие темы:

- 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;
- Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки;
- Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
- Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
- Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений;
- Педагогические средства восстановления;



	<p>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.</p> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p><b>Основная</b></p> <p>задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район спортивная подготовка по виду спорта «Киокусинкай» осуществляется по следующим дисциплинам:

- «Ката»;

- «Весовая категория».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «ката», «весовая категория» вида спорта «киокусинкай» основаны на особенностях вида спорта «киокусинкай» и его спортивных дисциплин и распределяются в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в т.ч. весовая категория 30 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 45 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 60+ кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 75+ кг, весовая категория 80 кг, весовая категория 80+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, абсолютная категория, ката, ката-группа.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «киокусинкай», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

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

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации программы**

Программа реализуется в соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

Материально-техническая база для реализации Программы включает:

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки с душевыми кабинами;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- кабинет для проведения теоретических занятий с мультимедийным оборудованием и колонками для воспроизведения звука;
- спортивное оборудование и инвентарь.

#### **Спортивное оборудование и инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

### Требования к обеспечению спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	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

Обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

Обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Обучающиеся обеспечиваются медицинским обслуживанием, в том числе систематическим медицинским контролем.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район в соответствии со штатным расписанием в полном объеме укомплектовано педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности.

Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники, методисты и административно-управленческий аппарат и изложены в таблице:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки
Административная (руководящие работники)	Директор	НП, УТ, ССМ
	Заместитель директора	

Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ
Иные специалисты	Инструктор-методист	НП, УТ, ССМ

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), 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), 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), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район.

Профессиональное развитие педагога – это процесс, в ходе которого формируется комплекс значимых качеств, выражающих целостную структуру, а также особенности преподавательской деятельности. Поэтому в процессе преподавательской деятельности требуется непрерывность профессионального развития. В целях профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район каждые 3 года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы** **Методическое обеспечение Программы** включает:

– специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «киокусинкай»;

– дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);

– наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекен).

**Информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

**Интернет-ресурсы:**

1. Всемирное антидопинговое агентство. – URL: <http://www.wada-ama.org>

2. Международный олимпийский комитет. – URL: <http://www.olympic.org/>

3. Министерство спорта РФ. – URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

4. Олимпийский комитет России. – URL: <http://www.roc.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство. – URL: <http://www.rusada.ru>

6. Общероссийская физкультурно-спортивная Общественная организация Федерация Кёкусинкай России – URL: <http://kyokushinkaraterussia.ru/>

**6.4. Рекомендуемая литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

2. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12572-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

3. Барчуков И. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И., С., под общ., ред. — Москва : КноРус, 2022. — 366 с. — ISBN 978-5-406-10192-6. — URL: <https://book.ru/book/944692> — Текст : электронный.

4. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/517515>

5. Ржанов А. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / Ржанов А., А. — Москва : Русайнс, 2022. — 135 с. — ISBN 978-5-4365-8831-5. — URL: <https://book.ru/book/942545> — Текст : электронный.

6. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 211 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11432-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/493891>

7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

8. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомашвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>