

ПРИНЯТА:

Решением тренерского Совета МБУ ДО
СШ единоборств МО Лабинский район
Протокол № 5 от «22» 06 2023 г



УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единоборств МО Лабинский район
№ 104 от «22» июня 2023 г

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»

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

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «Киокушин», утвержденного приказом Минспорта РФ*

от 2 декабря 2022 г. № 1122 (далее – ФССП)

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)

**г. Лабинск
2023 год**

I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»	9
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»	9
6.	Годовой учебно-тренировочный план	12
7.	Календарный план воспитательной работы	18
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
9.	Планы инструкторской и судейской практики	24
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III	Система контроля	27
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»	27
11.1	На этапе начальной подготовки	27
11.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	27
11.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	28
12.	Оценка результатов освоения Программы	29
13.	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 «Киокушин»	
13.1.1	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки	
13.1.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки	30
13.1.3	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки	31
13.1.4.	Нормативы общей физической и специальной физической	32

	подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки	
13.1.5.	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	34
13.1.6.	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	35
13.1.7.	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
13.1.8.	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	38
13.1.9.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	39
13.2.	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»	42
V.	Рабочая программа по виду спорта «Киокушин»	44
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	44
15.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа	50
16.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	56
17.	Учебно-тематический план	62
17.1.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	62
17.1.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного	66

	этапа (этапа спортивной специализации)	
17.1.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства	70
VI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	73
VII.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	74
18.	Материально-технические условия реализации Программы	74
19.	Кадровые условия реализации Программы	76
20.	Информационно-методические условия реализации Программы	78

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ката, весовая категория с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокушин», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 2 декабря 2022 г. N 1122»;

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

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 кюкушин.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Кюкушин» 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 2 декабря 2022 г. № 1122 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 7 июля 2022 № 579 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин» от 21 декабря 2022 г № 1338;
- 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 (далее Учреждение) и другие локальные акты Учреждения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Киокушин, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ-до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено; использование капы, разрешается, но не предписывается).

Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалке конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для киокушин высоком темпе, силе удара.

Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, киокушин резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Эти значимые различия хорошо осознаются специалистами. И, совершенно не случайно, в нашей стране, киокушин признан самостоятельным видом спорта и включен в Реестр видов спорта Министерства спорта Российской Федерации как самостоятельная единица.

Дисциплины вида спорта – киокушин
(номер-код – 188 000 1 4 1 1 Я) (таблица 1)

Таблица 1

Дисциплины	Номер-код
------------	-----------

весовая категория 25 кг	188	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 27,5 кг	188	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 30 кг	188	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 32,5 кг	188	004	1	8	1	1	Ю
весовая категория 35 кг	188	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 37,5 кг	188	006	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	188	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 42,5 кг	188	008	1	8	1	1	Ю
весовая категория 45 кг	188	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 45+ кг	188	010	1	8	1	1	Д
весовая категория 47,5 кг	188	011	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	188	012	1	8	1	1	С
весовая категория 50+ кг	188	013	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52,5 кг	188	014	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	188	015	1	8	1	1	С
весовая категория 55+ кг	188	016	1	8	1	1	Д
весовая категория 57,5 кг	188	017	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	188	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 60+ кг	188	019	1	8	1	1	Н
весовая категория 65 кг	188	020	1	8	1	1	Я
весовая категория 65+ кг	188	021	1	8	1	1	Ю
весовая категория 70 кг	188	022	1	8	1	1	Г
весовая категория 70+ кг	188	023	1	8	1	1	Э
весовая категория 75 кг	188	024	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	188	025	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	188	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 85 кг	188	027	1	8	1	1	М
весовая категория 90 кг	188	028	1	8	1	1	М
весовая категория 95 кг	188	029	1	8	1	1	М
весовая категория 95+ кг	188	030	1	8	1	1	М
абсолютная категория	188	031	1	8	1	1	Л
ката	188	032	1	8	1	1	Я
ката - группа	188	033	1	8	1	1	Я
тамэсивари	188	034	1	8	1	1	Л

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица № 2):

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный ¹ возраст лиц, для зачисления (лет)	Минимальная ¹ наполняемость (человек)	Максимальная ² наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	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	12	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 «Киокушин», утвержденным приказом Минспорта РФ от 22.12.2022 г. № 1122 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»
- 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»

4. Объем дополнительной образовательной Программы (таблица № 3):

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 3.

Таблица № 3

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин».

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 сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

План учебно-тренировочных мероприятий изложен в таблице 4.

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятия	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятия по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятия и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, 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

Учреждение 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 и 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 «Киокушин»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности изложены в таблице 5.

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	1	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.

6. 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 «Киокушин».

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

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).

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 астрономических часах (60 минут) 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.

Примерный годовой учебно-тренировочный план и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица № 6-8),

Таблица № 6

N п/п Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	
	Минимальная ¹ /максимальная ² наполняемость групп в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (человек)					
	12 ¹ /24 ²	12 ¹ /24 ²	10 ¹ /20 ²	10 ¹ /20 ²	3 ¹ /не ограничивает ся ²	
	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)					
Для спортивной дисциплины «ката»						
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 (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая,	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18

	теоретическая, психологическая подготовка (%)					
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
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
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 «Киокушин», утвержденным приказом Минспорта РФ от 02.12.2022 г. № 1122 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин»

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.

В таблице приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса.

Для спортивной дисциплины «ката»

Минимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования 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	125-176	12-17
2.	Специальная физическая подготовка	54-63	23-27	72-84	23-27	117-141	28-34	175-212	28-34	250-312	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-9	1-3	21-41	5-10	44-74	7-12	73-145	7-14
4.	Техническая подготовка	99-126	42-54	128-168	41-54	175-224	42-54	263-336	42-54	437-561	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-7	1-3	4-9	1-3	25-62	6-15	38-93	6-15	63-187	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	1-2	5-12	1-3	7-24	1-4	21-41	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	42-62	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		234	100%	312	100%	416	100%	624	100%	1040	100%

Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования 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	-	-	5-12	1-3	37-72	5-10	66-112	7-12	88-174	7-14
4.	Техническая подготовка	132-168	42-54	171-224	41-54	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	50-74	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	416	100%	728	100%	936	100%	1248	100%

Для спортивной дисциплины «весовая категория»

Минимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования 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	229-374	22-36
2.	Специальная физическая подготовка	61-77	26-33	75-93	24-30	84-108	20-26	132-174	21-28	219-384	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-6	1-2	21-41	5-10	44-74	7-12	73-145	7-14
4.	Техническая подготовка	43-53	18-23	69-87	22-28	104-124	25-30	150-187	24-30	260-353	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-9	1-4	4-9	1-3	25-62	6-15	63-124	10-20	146-291	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4-6	1-2	5-12	1-3	7-24	1-4	21-41	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	9-16	2-4	12-24	2-4	42-62	4-6
Общее количество часов в год (астрономических)		234	100%	312	100%	416	100%	624	100%	1040	100%

Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования 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	191-249	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	312-349	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
Общее количество часов в год (астрономических)		312	100%	416	100%	728	100%	936	100%	1248	100%

7. Календарный план воспитательной работы (Таблица 9):

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 слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее 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 слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных 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

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	<p style="text-align: center;">Судейская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной под - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	2 полугодие
1.2.	<p style="text-align: center;">Инструкторская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 киокушине. 	2 полугодие
1.3.	Работа по профориентации с учащимися и их родителями	- Выявление обучающихся, не определившихся с выбором	2 полугодие

	<p>для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения, - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>профессии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Включение в повестку родительских собраний вопросов профорientационной тематики. 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - организация походов выходного дня. 	1 полугодие
2.2.	<p>Режим питания и отдыха для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - проведение обучающих семинаров по режиму питания и отдыха. 	1 полугодие
2.3.	<p>Пропаганда здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни; - организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ. 	1 полугодие
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые</p>	1 полугодие 2 полугодие

	<p>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) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - в тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ. 	<p>1 квартал 2 квартал 3 квартал 4 квартал</p>
3.3.	<p>Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований; 	<p>1 полугодие</p>
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, 	

	<p>результатов) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<p>способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	<p>1 полугодие 2 полугодие</p>
4.2.	<p>Развитие творческого мышления и творческого развития) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - начальной подготовки 1-3 года обучения; - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	2 полугодие

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица 10)

Таблица № 10

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Регулярно	Заместитель директора,
2.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
3.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	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, юрисконсульт,
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на педагогических советах в соответствии с планами проведения педагогических советов	В течение года	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юрисконсульт,
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

9. Планы инструкторской и судейской практики в соответствии с годовым планом учебно-тренировочных занятий (Таблица 11):

Таблица № 11

Этап спортивной подготовки	Вид практики	Содержание практики
УТ	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
УТ	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
ССМ	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
ССМ	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (таблица 12)

Таблица № 12

	Этап		
--	------	--	--

Вид мероприятия	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
Восстановительные мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления в т.ч.: - Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха - Медико-биологические средства: питание; гигиенические и	Постоянно

		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.	
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях:

- 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж. Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин».

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "киокушин";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "ката" и "ката-группа";

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).

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

повышать уровень физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "киокушин" 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 "киокушин";

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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "киокушин";

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 совершенствования спортивного мастерства.

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 «киокушин» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «киокушин» 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 «киокушин».

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

13. 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 «киокушин» (Таблица 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20,21):

13.1.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки

Таблица № 13

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
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

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
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
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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 положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	9

13.1.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки

Таблица № 14

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
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	см	не менее	

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

13.1.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки

Таблица № 15

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
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	
			6.05	6.20
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	
			135	125
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
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	8.45
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	
			8,8	9,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более	
			155	140
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
			-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16

13.1.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки

Таблица № 16

№ 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	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.00	6.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		11	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
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	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.40
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	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,2
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	9
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
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»		

13.1.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки

Таблица № 17

№ 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	
			5,8	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.55	6.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
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	
			150	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	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	
			8,5	9,1

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	155
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
			-	9
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
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»		

13.1.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки

Таблица № 18

№ 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	
			5,7	5,9
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	5.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,0 5,2
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			7.55 8.25
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5 +6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,4 9,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			170 160
3. Нормативы специальной физической подготовки			
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
			- 10
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
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»

13.1.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки

Таблица № 19

№ 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	

			5,5	5,7
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.40	5.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	8
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	
			9,0	9,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,1
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.50	8.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	160
3. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
			-	12
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

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

13.1.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки

Таблица № 20

№ 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	
			5,3	5,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.30	5.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	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	
			8,0	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.45	8.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	14
2.4.	Наклон вперед из	см	не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	160
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	
			-	13
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

13.1.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,1	5,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Система оценок балльная.

Балльная система оценки показателей следующая:

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 спортсменом 1 и 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 и 3000 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 3x10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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. Рекомендуются 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.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед

линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками.

- Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины.

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

Для этапа НП

1. Кто основал вид спорта «киокушин»
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. То 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 «киокушине»?
5. Как называется человек, который выводит на татами?
6. Цвета поясов в «киокушине» 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, не связанным с физическими нагрузками производится по принципу – «Сдал», «Не сдал».

Оценивается:

- «Сдал» - 2 балла

- «Не сдал» - 0 баллов.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП и подсчитывается общее количество баллов.

V. Рабочая программа по виду спорта киокушин.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «киокушин»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «киокушин»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

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. Общая физическая подготовка занимает:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 30-39% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 27-39% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 27-39% учебно-тренировочного занятия.

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 50-64% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 46-60% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 46-60% учебно-тренировочного занятия.

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 «киокушин» и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка (СФП) распределяется по этапам обучения следующим образом:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 23-27% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 23-27% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 23-27% учебно-тренировочного занятия.

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

Упражнения для развития скорости : бег скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Челночный бег.

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, гирями 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.

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 26-33% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 24-30% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 24-30% учебно-тренировочного занятия.

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

Упражнения для развития скорости : бег скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Челночный бег.

Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с ударами и возможно большей быстротой.. Выполнение ударов на специальных тренажерах и с отягощением, 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.

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

На занятиях с каратистами-новичками больше всего уделяется внимания основным ударам в спаринге руками и ногами, боевой стойке, блокам, набивке тела.

Эффективная работа ног для переноса центра тяжести с одной ноги на другую, в зависимости от направления и траектории удара.

Необходимо отметить, что в создании длины траектории ударника (кулака), то есть того пути, на котором может быть развита скорость, ведущую роль играет величина перемещения нижних, ближних к опоре звеньев, т.е. ног. Ноги начинают создание скорости в направлении удара путем смещения центра массы тела над площадью опоры. Таз, благодаря такому движению, приобретает определенную скорость.

При выполнении ударов руками в движении крайнюю важность приобретает согласованность работы рук и ног. Так, при выполнении описанного выше удара, касание кулака с целью должно чуть-чуть опередить становление левой ноги на пол, тогда вес тела и вся инерция его движения полностью вкладывается в удар. Если же левая нога опередит левую руку и найдет точку опоры на мгновение раньше, чем кулак найдет цель, значительная часть силы удара «уйдет в пол». Только четкая синхронность этих движений даст удару силу и резкость.

Все выше перечисленное относится и к технике ударов ногами, где так же присутствуют поступательно-вращательное движение корпусом и перемещающие движения ногами.

Возрастает лишь роль отталкивающего, начального движения бьющей ноги в момент выноса колена и «укорачивания» рычага при выносе ноги, путем максимального сгибания ноги в коленном суставе, снижающего потери энергии при вращении. Так как при выполнении ударов ногами спортсмен находится на одной ноге, за исключением ударов в прыжке, значимую роль играет контроль центра массы тела. За счет поступательно-вращательного движения тазом (корпусом) спортсмен может существенно увеличить массу ударного звена и силу удара.

Однако, с учетом малой площади опоры (одной ноги), больших ударных масс и, как следствие, большой инерции при движениях, значимую роль приобретают способности спортсмена в расчете дистанции и начального момента нанесения удара (тайминга), точности попадания в цель, а так же его координационные способности, позволяющие сохранять равновесие и быстро принимать боевую стойку после нанесения удара.

Для совершенствования технической подготовки отводится:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 42-54% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 41-54% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 41-54% учебно-тренировочного занятия.

и используются следующие средства и методы

изучение и совершенствование базовых стоек и передвижений;

изучение прямых ударов цуки (удары руками, укэ (блоки) кэри (удары ногами),: перемещение вперед, назад и поворот с выполнением одиночных техник, комбинаций из двух элементов ,применение изученного материала в ката .

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется правильности выполнения ударов, передвижения в стойках, скорости ударов и блоков. Так же в ката особое внимание уделяется своевременное звучание «кийй», правильной последовательности выполнения блоков, ударов и разворотов, переходам из одной стойки в другую.

Изучение и совершенствование ударов в ката .

Ката созданы по системе «от простого к сложному». И уже на раннем этапе изученную базовую технику можно сразу закрепить на практике, так как ката отрабатываются в паре и в различных скоростных режимах. Начальные

ката состоят из достаточно несложных связок, которые может освоить спортсмен, имеющий небольшой тренировочный стаж. А так как отдельные связки и все ката в целом практикуется отрабатывать по системе «сабаки» (быстрое решение) с постоянной атакой двух или более партнеров. Чем увереннее и свободнее спортсмены выполняют ката, тем быстрее они переходят на следующий уровень подготовки, где связки из «ката» - это один из тактических вариантов решения. Далее спортсмен сам планирует свою контратаку, используя любые интерпретации связок, позволяющие победить атакующего. Именно такая система подготовки будет плодотворной и поможет спортсменам всесторонне проработать необходимые элементы свободного боя и закрепить их на практике, а так же параллельно приобрести для себя такие необходимые навыки как ловкость, скорость, чувство равновесия, физическую выносливость, гибкость, моральную устойчивость, хладнокровие. И главное, такая система подготовки научит быстро думать, планировать и корректировать свои действия в процессе самих действий. Именно скорость мышления и является тем инструментом, ключом, с помощью которого можно будет прийти к мобильным и зрелищным единоборствам.

- Отработка технических действий по частям

- Отработка технических действий в виде спарринга

- Отработка по системе «бункай» (отражение атаки с дальнейшей контратакой)

- Отработка технических действий с другим спортсменом в качестве соперника.

- Отработка технических действий в макивару(с отягощением,с эластичной резиной)

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 18-23% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 22-28% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 22-28% учебно-тренировочного занятия.

и 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 маваши-гэри (удар голенью сбоку), кайтен маваши-гэри (удар с разворота пяткой), гидан хидза-гэри (удар коленом).Защита от этих ударов проводятся с помощью передвижений и уходов или

Удары в корпус:чудан маваши-гэри (удар голенью сбоку), чудан хидза-гэри (удар коленом), кайтен маваши-гэри(удар с разворота пяткой), чудан маэ-

гэри (прямой удар ногой), так же используются комбинированные сложные удары. Защита от этих ударов проводится с помощью прерываний, уходов и разных блоков руками.

Удары в голову джодан маваша-гэри (удар голенью сбоку), джодан чудан хидза-гэри (удар коленом), джодан кайтен маваша-гэри (удар с разворота пяткой), джодан маэ-гэри (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 прерываний, 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 действия на 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 спарринге;
- Участие в соревнованиях.

15. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «киокушин»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «киокушин»;

- 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.

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 12-21% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 12-21% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 12-21% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 10-19% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 10-19% учебно-тренировочного занятия.

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 37-48% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 37-48% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 37-48% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 32-38% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 32-38% учебно-тренировочного занятия.

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

На специальную физическую подготовку отводится:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 28-34% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 28-34% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 28-34% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 28-34% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 28-34% учебно-тренировочного занятия.

-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)

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 20-26% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 20-26% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 20-26% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 21-28% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 21-28% учебно-тренировочного занятия.

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:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 7-12% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 7-12% учебно-тренировочного занятия.

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 5-10% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 7-12% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 7-12% учебно-тренировочного занятия.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка распределяется следующим образом:

Дисциплина «Ката»

На 1 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

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).

Дисциплина «Весовая категория»

На 1 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 6-15% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 10-20% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 10-20% учебно-тренировочного занятия.

К тактической подготовке относятся следующие упражнения и методы:

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 сдвоенное 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 удпр 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 руками в корпус)	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 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 шита-дзуки (удар крюком снизу вперед по корпусу, удар снизу)	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 ногой 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.

16. 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:

Дисциплина «Ката»

- общая физическая подготовка – 12-17% учебно-тренировочного занятия;
- специальная физическая подготовка – 24-30% учебно-тренировочного занятия;
- участие в спортивных соревнованиях – 7-14% учебно-тренировочного занятия;
- техническая подготовка – 42-54% учебно-тренировочного занятия;
- инструкторская и судейская практика – 2-4% учебно-тренировочного занятия;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 6-18% учебно-тренировочного занятия.

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 вначале 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. Стилль 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 необходимыми 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 психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

17. Учебно-тематический план

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

Таблица № 22

Этап спортивной		
-----------------	--	--

подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
<p style="text-align: center;">Этап начальной подготовки года обучения</p>	<p style="text-align: center;">Общая физическая подготовка</p>	<p>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление <u>дыхательной, сердеч но-сосудистой, мышечной</u> систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение <u>функциональных</u> воз можностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	<p style="text-align: center;">Специальная физическая подготовка</p>	<p>Специальная физическая подготовка – 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</p>

		<p>их развития. Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	Техническая подготовка	<p>Техническая подготовка - 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>Тактическая подготовка: 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"> - 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

		<p>тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p>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.</p> <p>В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Зарождение и развитие вида спорта «киокушин». <p>Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков; - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. - Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме; - Понятие о технических элементах вида спорта.
--	--	---

		<p>Теоретические знания по технике их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятливость. 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. - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. <p>Психологическая подготовка</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"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
--	--	---

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

Таблица 23

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>		<p>развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление <u>дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</u> - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение <u>функциональных</u> возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Специальная физическая подготовка – 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
	<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<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.</p>

	Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.
Техническая подготовка	Техническая подготовка - 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	<p>Тактическая подготовка: 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.</p> <p>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: - 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; - Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.</p>

		<p>Международный Олимпийский комитет (МОК);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание; - Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков; - Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований; - Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата; - Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности; - Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. <p>Психологическая подготовка</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"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
	Инструкторская и судейская практика	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.
--	--

17. 1.3. 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>Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - Развитие всесторонних физических качеств - Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям - Укрепление <u>дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной</u> систем - Обеспечение комплексного развития всего тела - Повышение уровня физических возможностей - Повышение <u>функциональных</u> возможностей - Повышение общей работоспособности - Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.
	Специальная физическая подготовка	<p>Специальная физическая подготовка – 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.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта; - повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта; - воспитание способностей проявлять

	<p>имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</p> <p>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</p>
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>Техническая подготовка - 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>Тактическая подготовка: 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.</p> <p>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,</p>

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: 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.

Психологическая подготовка

Основная

задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном

		<p>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"> - обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях; - обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; - способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия
	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>

VI. 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 «Киокушин» осуществляется по следующим дисциплинам:

- «Ката»;
- «Весовая категория».

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "киокушин", содержащим в своем наименовании слова и словосочетания "Весовая категория" и "Ката", основаны на особенностях вида спорта "киокушин" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "киокушин", 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 не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "киокушин" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "киокушин" 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 "киокушин".

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации программы (таблицы 25, 26)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 25

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 26

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТ		ССМ		ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет нагрудный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Перчатки (шингары)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Шлем для киокушин	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-
7.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

9.	Футболка	штук	на обучающег ося		-	-	-	1	1	1	1
----	----------	------	---------------------	--	---	---	---	---	---	---	---

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»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 23, 24);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

19. 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 "киокушин", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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.

20. Информационно-методические условия реализации Программы:

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокушин» созданы следующие информационно-методические условия:

Информационно-образовательные ресурсы:

В МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район имеются следующие методические и учебные пособия:

1. Дидактические материалы:

Обучающие видео:

- «Энциклопедия Киокушин каратэ (вторая редакция - русский язык - с ката). Часть 1.»;
- «Киокусинкай. Старый, добрый Киокушин-1 часть»;
- «Мастер-класс по ударам ногами от Казакова М.А., 1 дан Киокушин-рю.»

2. Наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекены).

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных Интернет-ресурсов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ. - URL: www.minsport.gov.ru

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://www.roc.ru/>

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства. - URL: <http://www.rusada.ru>

4. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>

3. Учебно-методические ресурсы:

1. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.

2. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с..

3. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.

4. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994

5. Галимов М.А. Азбука каратэ / [М.А. Галимов]. - Краснодар : Изд.-полигр. и книготорг. производ. об-ние "Адыгея", 1990. - 63, [1] с. : ил. ; 20 см
Учебно-методические ресурсы:

6. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.

7. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с..
8. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005. - 400 с.
9. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
10. Галимов М.А. Азбука каратэ / [М.А. Галимов]. - Краснодар : Изд.-полигр. и книготорг. производ. об-ние "Адыгея", 1990. - 63, [1] с. : ил. ; 20 см