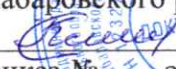


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ХАБАРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ»**

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШ Хабаровского района
протокол № 1___ от « 02 » 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ
Хабаровского района
 С.Н. Клевакин
приказ № ___ от « 02 » 09 2024 г.



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

***Для спортсменов полного цикла обучения
(этапы НП, УТ (СС), ССМ, ВСМ)***

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай».

Утвержденного приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 N 1093, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 20 декабря 2022 г. регистрационный номер № 71673

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства– не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства- не ограничивается.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку- 8 лет и старше.

**Хабаровский район
2024 год**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности	5
1.2. Цель, задачи дополнительной программы спортивной подготовки	10
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	11
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	34
3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»	35
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	36
3.2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта Киокусинкай (Приложение № 6 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)	36
3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение № 7 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)	38
3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение № 8 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)	39
3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и	

перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение №9 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)	40
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Киокусинкай»	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41
4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки	41
4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки	43
4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства	45
4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства	49
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	51
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	60
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	61
6.1. Материально-техническое условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	61
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»	63
6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками	63
6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы	64
6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров - преподавателей	64
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	65
Список литературных источников	66

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Киокусинкай" Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ХАБАРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ" разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. № 989, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 20 декабря 2022 года, регистрационный номер № 71673) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утвержденной приказом министерства спорта РФ № 1227 от 14.12.2022 г., в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

*установка, формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего спортивного совершенствования;

- * создание условий для физического воспитания и физического развития;
- * получение учащимися знаний в области выбранного вида спорта «Киокусинкай», освоение правил вида спорта, изучение истории киокусинкай, опыта мастеров прошлых лет;
- * отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»;
- * подготовку спортивного резерва;
- * подготовку учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Содержание программы учитывает:

- * возрастные, гендерные и индивидуальные особенности учащихся при занятиях «киокусинкай»;
- * особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- * направленность и специфика вида спорта;
- * организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- * санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

Настоящая программа разработана на основе следующих принципов:

- * *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- * *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- * *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности

Киокусинкай (яп. 極真会, «общество высшей истины») стиль карате, основанный Масутацу Оямой (大山 倍達 Ояма Масутацу) в 1950-х годах. Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Киокусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности». Киокусинкай считается одной из самых трудных и жестких разновидностей карате.

Карате (произносится [kəɾe'te], от яп. 空手道, произносится [ka'ɾate]; киокусинкай-до:

«путь пустой руки») — японское боевое искусство.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоевано самураями княжества Сацума, и стало его вассалом. В настоящее время, в западной литературе распространено мнение, что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков, и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трехсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует об обратном. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

XIX век

В конце XIX века, во времена административных реформ в Японии, был ликвидирован статус Рюкю как вассального государства, и Окинава стала еще одной префектурой Японской империи. Во время набора в армию, врачи обратили внимание на то, что ряд призывников с Окинавы отличался хорошей физической развитостью; было установлено, что они занимались местным боевым искусством тотэ. Это послужило аргументом для включения тотэ в программу преподавания в младших классах окинавских школ в качестве физкультуры и привело к его широкому распространению. Обратной стороной этого процесса явилось то, что карате начало терять черты боевого искусства и превращаться в военизированную гимнастику.

XX век

В начале XX века на Окинаве сложилась очень тяжелая экономическая ситуация, и жители Окинавы массово переезжали на основные японские острова в поисках работы. Вместе с ними, туда попало и карате. Однако, японцы на карате не обращали особого внимания до тех пор, пока в 1920-х годах окинавский мастер Мотобу Теки не победил в публичном бою западного боксера, а журнал «Кингу» не напечатал об этом красочный репортаж. Но, так как окинавский диалект сильно отличался от классического японского языка, то японцы более охотно шли к тем, кто мог преподавать на классическом японском языке, а это были в основном люди из окинавских школ, которые изучали карате уже по модернизированной программе. Таким образом, в Японии карате стало распространяться, в основном, именно в «физкультурном» варианте; есть немало высказываний окинавских мастеров 1920-40-х годов о том, что в Японии карате сильно искажено — по сравнению с «традиционным» окинавским вариантом.

Одним из основных центров карате стали клубы при университетах. Так как студент учится в университете всего несколько лет, то ради привлечения занимающихся программу подготовки в этих клубах сильно изменили по сравнению с окинавской системой обучения: молодежь не желала изучать по несколько лет основы базовой техники. Этот процесс привел к движению карате в сторону западного спорта, который окончательно завершился после Второй мировой войны.

История Киокусинкай неразрывно связана с историей жизни основателя этого стиля борьбы Масутацу Ояма.

Масутацу Ояма, основатель Киокусинкай киокусинкай, обладатель 10 дана, родился в 1923 году на юго-западе Кореи. Он начал тренироваться, когда ему исполнилось 9 лет. В

1936 году Масутацу начал изучать китайское Кемпо. За два года он победил Шодан (Shodan). В 15 лет отец послал его учиться в Японию, в авиационный институт.

Масутацу занимался Киокусинкай до того, как пришел к киокусинкай. Он изучал киокусинкай под руководством Гичи Фунакоши, который был одним из первых, кто начал культивировать киокусинкай в Японии. В 1940 году Ояма получает 2 дан по киокусинкай. В 1945 он открывает исследовательский институт по киокусинкай в Токио, но просуществовал тот 6 месяцев.

В 1946 году М. Ояма поступает в университет на факультет физической культуры. Он встречается с двумя известными писателями Йошикава и Осаки, чтобы узнать от них больше о пути самураев.

В 1947 Ояма становится чемпионом первого послевоенного японского турнира по киокусинкай.

В 1948 году Масутацу решает посвятить свою жизнь киокусинкай и уединяется на 18 месяцев в горах Чибо для совершенствования техники и создания собственного пути в киокусинкай.

В 1950 году, чтобы проверить свои силы, на мясокомбинате в Чибо Ояма оценивал силу своего удара на быках. За один день он выдержал поединки с 52 быками. Трех он сразил наповал, 48-ми обломал рога.

В 1952 году организация киокусинкай Чикаго пригласила Ояму посетить Америку. Во время 11-месячной поездки Масутацу дал 32 показательных выступления, провел курсы обучения и принял участие в 7 боях. В 1953 году он опять посетил США, где боролся с быками в Чикаго и пообламывал им все рога.

В 1954 Ояма возвращается в Японию, где пробует свои силы в кинематографе, и открывает свой первый салон. Инструкторами в его салоне становятся Мисушима и Ясуда.

В 1955 году Ояма опять едет в США. Участвует во многих поединках, проводит показательные выступления с демонстрационным битьем бутылок из-под виски и борьбой с быками в Чикаго. Обществу защиты животных это не нравится и Ояме пришлось пережить немало неприятных минут.

1956 год Ояма посвящает постижению различных видов единоборств. С этой целью он путешествует по Юго-Восточной Азии. В этом же году он открывает салон под крышей Университета Риккио, пригласив инструкторами Минушима, Ясуда, Ишибаши, Минамимото. Этот салон стал началом основания школы Киокусинкай, началом киокусинкай, основанного на принципах: 1000 дней тренировок для начинающих, еще 10000 дней тренировок и один миг, мгновение постижения тайны.

В 1957 Ояма путешествует по Европе, США, Мексике и опять бьется с быками. В одном из поединков он получает травму и 6 месяцев вынужден провести на больничной койке.

В 1958 году Ояма выпускает книгу "Киокусинкай", ставшую бестселлером. Совершает поездку в Нью-Йорк. Возвращается в Японию. Борется с медведем, но мишка оказался крепким орешком и Масутацу терпит поражение.

В этом же году основывается первая организация Киокусинкай за пределами Японии - на Гавайских островах под руководством Лоуи. Вашингтон приглашает Ояму для обучения и демонстрации нового стиля борьбы.

В 1959 году состоялись первые соревнования на Гавайских островах. Ояма участвует как главный судья. Проводит также показательные выступления.

1960 год - второе первенство на Гавайских островах. Зарегистрировано 72 организации Киокусинкай в 16 странах.

1961 год - открываются клубы в Сан-Франциско, Лос-Анджелесе при непосредственном участии М. Оямы. Состоялся первый открытый чемпионат Северной Америки. Ояма - главный судья чемпионата.

1962 год - поездки по Европе и США. По возвращении в Японию Ояма вручает 20-ти своим ученикам черные пояса.

1963 год - опять поездки по миру. Началось строительство здания штаб-квартиры Киокусинкай в Токио.

1964 год - тайландский кикбоксер Муай Тхай бросает вызов японскому киокусинкай. Ояма посылает в Таиланд трех своих учеников. Они выигрывают две схватки из трех и укрепляют славу киокусинкай. Е. Сето (премьер-министр Японии, лауреат Нобелевской премии) избирается президентом организации Киокусинкай, Ояма становится директором.

1965 год - впервые проводились зимние тренировки. Издается книга под названием "Это киокусинкай", ставшая библией киокусинкай. 3000 страниц подготовительных упражнений и 20000 фотографий были использованы в этом труде. Продолжается открытие клубов Киокусинкай по всему миру.

1966 год - начинает выходить журнал "Современное киокусинкай", сразу нашедший своего читателя.

1967 год - открываются клубы в Австралии и Голландии.

1968 год - Ояма отправляется в кругосветное путешествие, пропагандируя свое спортивное направление. Киокусинкай приходит на Средний Восток. Ояма дает частные уроки киокусинкай королю Иордании. Открывается Европейский клуб киокусинкай.

1970 год - состоялся второй открытый чемпионат Японии.

1976 год - выходят две части кинофильма "Сильнейшие киокусинкай" и книга "Путь Киокусинкай" (японское издание).

1977 год - Ояма открывает первый чемпионат Австралии. Проводятся чемпионаты Южной Африки, Великобритании, Бразилии. В Англии 4 раза выходит журнал "Киокусинкай киокусинкай", а в Японии ежемесячный журнал "Сила киокусинкай".

1978 год - на Гавайях состоялся чемпионат всех звезд киокусинкай - победили японцы.

Были организованы летние лагеря киокусинкай во многих странах мира.

1979 год - прошли отборочные чемпионаты по всему миру для отбора участников второго чемпионата мира, который состоялся в этом же году. Вышел фильм о чемпионате мира. Состоялись показательные выступления в посольстве СССР в Японии.

Канку



Символ Канку происходит из ката Канку-дай. В этой ката руки поднимаются по кругу, как бы очерчивая небо, и так формируется символ. Точки в канку представляют пальцы и обозначают пределы или пики.

Толстые секции представляют запястья и обозначают силу. Центр представляет бесконечность, обозначая глубину. Символ вписан в круг и заключен в нем, что обозначает текучесть и круговое движение.

При жизни основателя Киокусинкай Масутацу Оямы, канку являлось символом Международной Организации Киокусинкай и ассоциировалось с самим стилем

Киокусинкай. Однако появившиеся в середине 90-х годов Федерации, развивающие Киокусинкай, имели свои собственные символы (например, «большая волна» у IFK, «кокоро» у WKO, «вихрь» у IBK).

Распространение Киокусинкай в СССР и России

Киокусинкай до Киокусинкай начало развиваться в нашей стране в начале 1970 х годов. Пионером этой школы в СССР стал Александр Иванович Танюшкин. В 1976 г. он сдал экзамен на 1-й дан президенту Европейской организации киокусинкай до Л. Холландеру, став первым россиянином — обладателем мастерского черного пояса по Киокусинкай киокусинкай- до. В период существования СССР Киокушину, как и всему советскому киокусинкай, довелось пережить сначала необычайную популярность, а потом суровые гонения и длительное подполье. Но, несмотря ни на что, киокусинкай-до Киокушинкай в нашей стране не только выжило, но и развивалось. И после снятия запрета на занятия киокусинкай, в 1990 г. решением Всесоюзной учредительной конференции была создана Федерация Киокусинкай СССР, объединившая последователей школы из всех республик Советского Союза. Ее председателем был избран А. И. Танюшкин. Федерация

Киокусинкай СССР быстро наладила контакты с Международной организацией киокусинкай-до (ИКО), которую возглавлял сам основатель Киокусинкай сосай Ояма Масутацу, стала полноправным членом Европейской организации. Однако в 1992 г. руководство Федерации в конфликте между Европейской организацией киокусинкай во главе с ее президентом С. Арнейлом и ИКО во главе с Оямой Масутацу приняло сторону С. Арнейла, отстаивавшего интересы национальных федераций, которые, в соответствии с новым Уставом ИКО, фактически лишались своих полномочий в результате введения системы руководителей отделений (бранч-чифов), напрямую подчиненных генеральной штаб-квартире ИКО. Результатом этого явилось исключение из числа членов ИКО А. И. Танюшкина и ряда его ближайших соратников.

В 1990 г. в Петропавловске-Камчатском вышел информационно-методический вестник Karate Kyokushin USSR. Это одно из первых печатных изданий посвященных Киокусинкай в СССР. В издании было всего 16 страниц. Шиханами (экспертами) выступили Валерий Пукас и Евгений Исаков, чей вклад в развитие отечественного Киокусинкай переоценить невозможно.

После распада СССР в 1992 г. союзная Федерация была реорганизована в Федерацию Киокусинкай России (ФКР). С 1993 г. она является членом Международной федерации киокусинкай (IFK), возглавляемой С. Арнейлом.

После кончины в 1994 году Сосая Масутацу Оямы, в мире Киокусинкай произошел раскол. В России в настоящее время существуют 5 всероссийских Федераций Киокусинкай (включая ФКР), объединенных Ассоциацией Киокусинкай России, а также несколько организаций, не имеющих статуса всероссийских, входящих в различные международные организации. Практически во всех этих Федерациях и организациях лидерами являются воспитанники Федерации Киокусинкай России или лично Александра Ивановича Танюшкина.

В связи созданием Ассоциации Киокусинкай России, объединившей с 2005 года пять ветвей Киокусинкай в России, имеющих статус всероссийских федераций, начинается новый этап развития Киокусинкай в России, связанный со сближением и совместным развитием всех федераций. В результате можно с уверенностью сказать, что сейчас Киокусинкай - самый массовый стиль восточных единоборств в России. Федерация Киокусинкай России активно работает в составе Ассоциации для дальнейшего победного шествия Киокусинкай, как в России, так и российского Киокусинкай во всем мире.

В структуре ФКР работают более 400 тренеров, из них более 200 имеют среднее специальное спортивное и высшее спортивное образование. ФКР подготовлены 4 Заслуженных Тренера России, 1 Заслуженный мастер спорта России, 35 Мастеров спорта Международного класса, 115 Мастеров спорта РФ, 19 Судей Республиканской категории, 9 судей международной категории, 26 лидеров ФКР награждены Почетными знаками "За заслуги в развитии физической культуры и спорта" и знаками "Отличник физической культуры и спорта". В ФКР за все время работы аттестовано более 1000 обладателей черных поясов, в том числе 5 - степени 5 дан, 1 - степени 6 дан.

Ката и Кумитэ

Ка та (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумитэ (от яп. 組手 — букв «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. Зачастую кумитэ является одновременно и целью (соревнования, самооборона) и средством боевых искусств (отработка различных навыков и

техник). Само по себе является конечной формой реализации всего технического и тактического арсенала практикующего, также его физической подготовки. Весовые категории

Соревнования по Кумитэ Киокусинкай проводятся с разделением участников по весовым категориям. Разбивка по категориям устанавливается регламентом соревнований. Как правило, самая низкая категория – до 25 кг, далее категории растут на 5 килограмм вплоть до 70-75 кг, а дальше растут по 10 кг. Самая высокая мужская категория – свыше 90 кг.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; - на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд";
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";
- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

1.2. Цель, задачи дополнительной программы спортивной подготовки

Цель программы:

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.

Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности высшего мастерства;
- получение учащимися знаний в области киокусинкай, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории киокусинкай, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление учащихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития учащимися и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП - 3 года;
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ(СС) - 5 лет;
- этапа совершенствования спортивного мастерства ССМ - не ограничивается;
- этапа высшего спортивного мастерства ВСМ - не ограничивается.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы 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.

С учетом специфики вида спорта киокусинкай определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Таблица №1 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № I из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	2-3	8	12-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	10-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-3
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	1-3	10	12-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	15-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2-3

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение № 2 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32

Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664
------------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------	-------------

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица №3 - Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия			
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Таблица №4 - Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки спортивной школой, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Таблица - Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «кага»

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки												
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			До трех лет			Свыше трех лет							
	До года	Свыше года	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ			
	Недельная нагрузка в часах												
	4,5	6	6	8	10	12	14	16	16	20			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2			3						4				
1.	Общая физическая подготовка	79	97	97	67	68	81	80	92	125	156		
2.	Специальная физическая подготовка	53	72	72	116	151	181	204	233	200	250		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	3	3	21	26	31	51	58	58	73		
4.	Техническая подготовка	98	131	131	175	218	262	306	349	349	436		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	25	31	37	51	58	50	62		
6.	Инструкторская и судейская практика	0	3	3	4	10	12	15	17	17	21		

7.	Медицинские, Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	8	16	19	22	25	33	42
Общее количество часов, в год		234	312	312	416	520	624	728	832	832	1040

Таблица - Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки													
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
			До трех лет				Свыше трех лет							
	До года	Свыше года	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ				
	Недельная нагрузка в часах													
Виды подготовки	4,5	6	6	8	10	12	14	16	16	20				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
	2		3						4					
	126	144	144	171	198	225	262	300	225	249				
	60	84	84	83	109	131	153	175	175	249				
	-	3	3	21	26	44	51	58	58	73				
4.	42	69	69	104	135	162	189	216	208	260				
5.	4	6	6	25	31	37	44	50	116	146				
6.	-	3	3	4	10	12	15	17	17	21				

7.	Медицинские, Медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	3	8	10	12	15	17	33	42
Общее количество часов, в год		234	312	312	416	520	624	728	832	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья учащихся;

-привитие навыков здорового образа жизни;

Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Таблица № 6 - Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе по виду спорта «Киокусинкай»)

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	
1.	Профориентационная работа		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к	В течение года

		педагогической	
2.	Здоровьезбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика перерееутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости свой край, свою Родину	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к ужению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида порта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая Подготовка формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие Навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте

для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте представлен в таблице.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	3.Семинар для спортсмена	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	нов и тренеров	правил» «Проверка лекарственных средств»		
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения основных терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются

Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных Учреждений, развивающих адаптивные виды спорта, является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, они приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Виды практики	Содержание практики
1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская	- Изучение спортивной терминологии, функциональных групп, антидопинговых правил. - Обучающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. - Знакомство с федерацией, с федеральными стандартами.
		Судейская	- Изучение правил соревнований, контрольных нормативов. - Помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов тренеру-преподавателю.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	- Проведение тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, совместно составляют планы подготовки. - Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
		Судейская	- Судейство соревнований в роли бокового судьи, секретаря (школьные соревнования). - Контроль формы спортсменов перед выходом на помост. - Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. - Обучаются вместе с тренером-преподавателем вести протоколы соревнований; - Контроль формы участников перед выходом на помост
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская	- Обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрацию спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. - Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп

			в разучивании отдельных упражнений и техник, проводят занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочной.
		Судейская	- Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. - Ведение протоколов соревнований. - Выполнение функции старшего судьи или центрального на школьных соревнованиях по пауэрлифтингу
4.	Этап высшего спортивного мастерства	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, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства.
		Судейская	- Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. - Проведение взвешивания участников. - Выполнение функции: главного судьи или центрального, боковых судей на школьных соревнованиях

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

Медицинский (врачебный) контроль в учреждении за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев – на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 12 месяцев на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на

ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.*

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

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

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветковые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих каратистов требуется

минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - *т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма каратистов и др.*

Методические рекомендации по применению средств восстановления.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

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

Примерный план представлен в таблице.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшее спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин

Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительна я тренировка. После восстановительно й тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительна я тренировка. После восстановительно й тренировки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения дополнительно программы спортивной подготовки 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:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта Киокусинкай;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года; - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

3.2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта Киокусинкай (Приложение № 6 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
2.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не более		не более	
			130	120	150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки						

3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее	
			10	9	16	14

3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение № 7 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее	
			-	7
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"
------	---	---

3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Киокусинкай»
(Приложение № 8 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

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

3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Киокусинкай» (Приложение №9 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,7	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	-
2.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее -	12
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Киокусинкай»

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе,

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией учащегося, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу учащихся, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого учащегося и оформляется в документальном виде.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.

Основная направленность тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами киокусинкай и специализированными движениями.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

- ☐ изучение базовых стоек;
- ☐ из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- ☐ передвижение в базовых стойках
- ☐ в передвижении выполнение базовой программной техники
- ☐ боевые дистанции
- ☐ обучение ударам на месте
- ☐ обучение ударам в движении
- ☐ обучение приемам защиты на месте
- ☐ обучение приемам защиты в движении
- ☐ условный бой по заданию
- ☐ вольный бой
- ☐ спарринг

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в перемещениях, бой с тенью. Формальное упражнение, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближних дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки

Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах

выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

- ☐ организации занимающихся каратистов на месте;
- ☐ организации занимающихся каратистов с партнером на месте
- ☐ усвоение приема по заданию тренера
- ☐ условный бой по заданию
- ☐ вольный бой
- ☐ спарринг
- ☐ изучение базовых стоек
- ☐ из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- ☐ передвижение в базовых стойках
- ☐ боевая стойка каратиста
- ☐ передвижение в боевых стойках
- ☐ в передвижении выполнение базовой программной техники
- ☐ боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- ☐ методические приемы обучения технике приемов ударов, защит и

контрударов.

- ☐ обучение ударам на месте по воздуху
- ☐ обучение ударам в движении по воздуху
- ☐ обучение приемам защиты на месте без партнера
- ☐ обучение приемам защиты на месте с партнером
- ☐ обучение приемам защиты в движении без партнера
- ☐ обучение приемам защиты в движении с партнером
- ☐ одиночные удары по тяжелому мешку
- ☐ обучение ударам и простым атакам
- ☐ обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-

рука)

- ☐ обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-

рука)

- ☐ обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам
- ☐ защитные действия, с изменением дистанций
- ☐ контрудары; контратаки.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении и со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трех, четырех ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- ☐ Проведение всех этапов поединков – отлично.

- ☐ Выигрыш двух поединков – хорошо
- ☐ Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях; боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

На этом этапе учащиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план МБУ ДО "Спортивная школа Хабаровского Муниципального района Хабаровского края". Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе учащиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед учащимися, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, учащиеся с помощью тренеров-преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Зачисление в тренировочные группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья учащихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Отличительной особенностью этого этапа является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них.

Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

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

совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боев к главному соревнованию.

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

Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками.

Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение.

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

– 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

– 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват.

– выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

– работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

– клинч (вход и выход из клинча).

– захват инициативы.

Соревновательные комбинации и их анализ.

– выполнение заданий на укороченной площадке

– тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

– тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

– работа против соперника, работающего преимущественно ногами

– сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, в ход клинч,

выманивание противника на атаку. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Средства психологической подготовки

В качестве средств психологической подготовки учащихся чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных каратистов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических возможностей психики.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки каратистов. Каратисты следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий каратиста соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением каратиста непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера-преподавателя и учащегося, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре каратиста.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером-преподавателем и учащимся по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

На этом этапе учащиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план МБУ ДО "Спортивная школа Хабаровского Муниципального района Хабаровского края". Каратисты участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях и попадали в сборную команду РФ. Учащиеся должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Зачисление в группы начальной подготовки первого года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья учащихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка, способствует развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой и выносливости.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега, бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, метания, преодоления препятствий, прыжки и т.д.), с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц и туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы).

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, маневренности, точностью и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники киокусинкай.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

В технической подготовке используется специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, контратаки. Движения каратистов в поединке или формальных упражнениях моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технической подготовке должно учитываться воздействие движений на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- пространственные и временные параметры действий;

- применение типовых комбинаций действий и передвижений.

Выбор тактических действий против конкретного противника. Быстро воспринимать и анализировать, прогнозировать действия соперников, поиск оптимальных вариантов принятий решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность каратиста включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;
- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований.

Обладать и совершенствовать основными тактическими задачами:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;

Тактические характеристики:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства площадки;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Психограмма каратиста

Условия соревновательной деятельности определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий:

- чувства дистанции;
- чувства времени;
- чувства боя.

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса усвоенных в тренировках действий в условиях соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности учащихся является управление деятельностью каратиста в соревнованиях.

Участие в соревнованиях различного уровня (региональных, Российских, международных) в течение года, согласно календарного и индивидуального плана.

Соревнования выполняют определенные функции:

- квалификационные;
- отборочные;

Соревнования ранжируются по их значимости:

- основные;
- целевые;

- подготовительные;
- контрольные.

Участники соревнований обязаны:

- знать регламент соревнований;
- соблюдать правила соревнований, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- приветствовать судью, соперника, перед началом и после окончания каждого поединка;
- являться на соревнования точно к указанному времени;
- бороться за победу в каждом поединке.

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай. Поочередно выполняя роль инструктора, учащиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно называть приемы и технику в соответствии с терминологией киокусинкай, правильно показать технику, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы технических приемов и методы разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения приемов, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Профилактика травматизма. Проведения соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Прохождение судейского семинара. Участвовать в судействе соревнований муниципальных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Сдать теорию и практику на судью первой категории. Приобретение судейских навыков в качестве старшего площадки. Работать в качестве рефери, бокового судьи, арбитра.

Учащиеся должны пройти углублённый медицинский медосмотр. Медосмотр проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья учащихся осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Таблица № 7 - Учебно-тематический план (Приложение № 4 к Примерной программе по виду спорта «Киокусинкай»)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения, свыше одного года обучения:	180		

История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр,
Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков,
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах,
Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле При занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании, Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20		Расписание учебно-тренировочного а учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности, Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	август ноябрь-май	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего па учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения! свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании лич ностных	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни, Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств,

				уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского (Важенин. Возрождение олимпийском идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно- тренировочного а учебного процесса. Роль питаем“ подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбаланси ванное питание.	
физиологически е основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология, Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы техник «тактм» еской подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова, Значение	

				рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	106	Декабрь-май	Деление по возрасту и полу. Права обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта, Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	200	октябрь	Понятие травматизма.

	Перетренированность/ недотренированность			Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательно и деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки, Ведение Дневника обучающегося. Классификация типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности,
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки, Общая психологическая подготовка, Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки, Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика, Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры [муры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции

				спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной и интеграции социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности , самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося, Классификация и тапы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки,
	Спортивные соревнования функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты, Классификация спортивных достижений, Сравнительная характеристика Некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств, Организация восстановительных мероприятий условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	---	---

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Киокусинкай» учитываются спортивной школой, реализующем дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-техническое условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

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) объекте инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица №8 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

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

Таблица .№ 9 Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (Приложение № 11 из ФССП по виду спорта «Киокусинкай»)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай»

6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 ЛФ 2.37п (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 91 611 (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной Подготовки с учетом специфики вида спорта Киокусинкай, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на равных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной ПОДГОТОВКИ;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров - преподавателей

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 № 191-н утверждения профессионального стандарта «Тренер» Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Нормативно- правовые акты:

- Федеральный закон от 04.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года №989 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай».

Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай», утверждённого приказом Министерством спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. №1093, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 20 декабря 2022 года, регистрационный номер № 71673.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Список литературных источников

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.
2. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
3. Киокусинкай. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др.; Ростовн/Д: Феникс, 2006. – 800 с.
4. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки.- М.:«Лептос»,1994.
5. Иванов – Катанский С. «Комбинационная техника Киокусинкай» - М.: 1998г.
6. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника Киокусинкай. – М.: ФАИР—ПРЕСС,1999.—544 с.:ил.
7. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. – М.: Олимп, ООО « Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 г. – 480 с.
8. Ким Д.Т., Пасюков П.Н. Особенности профессиональной деятельности тренеров - преподавателей по киокусинкай-до Сётокан на Дальнем Востоке: Матер. 36-ой межвузов. науч. – практ. конф. ЮСГПИ – Южно-Сахалинск, 1998. – С. 147.
9. Ким Л.А. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту: дисс. к.п.н. - Хабаровск: Издательство Хабаровского ГИФК, 2000 г. – 179с.
10. Лапшин С.А. Киокусинкай-до. Основная техника и методика преподавания – Д.: Сталкер, 1996 – 384 с.
11. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.
12. Масатоши Н. Динамика киокусинкай. – М.: Фант – пресс.2001.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
14. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.
15. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.
16. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. – 283 с.
17. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997 416 с.

Перечень интернет – ресурсов

1. Официальные сайты
2. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
3. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
6. Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
7. Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
8. Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>
9. Спортивные информационные ресурсы
10. Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
11. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
12. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

13. ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
14. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
15. www.mossport.ru
16. www.mossambo.ru
17. www.consultant.ru
18. <https://minsport.gov.ru>
19. <https://sev.gov.ru>