

**ОТДЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Олимп» Апшеронского района
(МКУ ДО СШ «Олимп»)**

352690, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Спорта, 2, тел. (8 861-52) 2-86-33,
e-mail: olimpmaster@bk.ru

Программа обсуждена и принята
Педагогическим советом
Протокол № 5
от «28» июля 2023 г.



«Утверждаю»

Директор МКУ ДО СШ

«Олимп»

М.Н. Симонова

от «28» июля 2023 г.

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

Для спортивной дисциплины «ката», «ката-группа»:	
Этап начальной подготовки с 8 лет	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 10 лет	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства с 14 лет	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства с 16 лет	Не ограничивается
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»:	
Этап начальной подготовки с 10 лет	2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) с 11 лет	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства с 14 лет	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства с 16 лет	Не ограничивается

Составитель:

Заместитель директора по спортивной работе
МКУ ДО СШ «Олимп»

Удалова Анна Александровна

Апшеронск, 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ; с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» от 15.11.2022 г. № 989; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999 (с изменениями от 07.07.2022г. приказ министерства спорта РФ № 575); Уставом и локальными актами муниципального казенного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Олимп» Апшеронского района (далее – МКУ ДО СШ «Олимп»).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной	9
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.....	10
2.2. Объем программы.....	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:.....	12
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	12
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	15
2.3.3. Спортивные соревнования.....	16
2.3.4. Объем соревновательной деятельности.....	17
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	18
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	28
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
3. Система контроля	33
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	33
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	36
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	36
4. Рабочая программа по виду спорта киокусинкай	43
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	43
4.2 Учебно-тематический план.....	90
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	104
5.1 Материально-техническое обеспечение.....	104
5.2 Кадровое обеспечение.....	106
5.3 Информационно-методическое обеспечение.....	106

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **ката, ката-группа, весовая категория, командные соревнования** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Министерства спорта России от 15.11.2022г. № 989.

Тренировочный процесс по виду спорта кюкусинкай ведется на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай, разработанной и утвержденной учреждением в соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюкусинкай.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации и устанавливаются непосредственно организацией, осуществляющей тренировочный процесс.

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

Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на всех этапах многолетней подготовки.

Расписание тренировочных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается руководителем (директором) учреждения, образовательный процесс, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Для проведения занятий в группах в пределах количества часов программы спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера - преподавателя, может привлекаться дополнительно второй тренер-преподаватель.

Зачисление на определенный этап, перевод лиц в группу следующего этапа производится по приказу руководителя (директора) учреждения на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить образовательный процесс на том же этапе в порядке, предусмотренном Уставом организации. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского совета) продолжать учебно-тренировочный процесс повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Рассматривая подготовку спортсмена как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов учебно-тренировочного процесса необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающегося. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфиче-

ских физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающегося, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки спортсмена является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в киокусинкай требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, 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 юного спортсмена, вариативность программно-

го материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Многолетний тренировочный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальном соотношении процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнившими переводные нормативы.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта киокусинкай; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта или имеющих спортивное звание.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и наличия спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или спортивного звания. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

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

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих спортивное звание. Основные задачи: максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще учебно-тренировочные занятия используются с большими нагрузками. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Киокусинкай - японское боевое искусство, основанное Масутацу Оямой в 1950-х годах. В переводе японского киокусинкай - «общество высшей истины». Считается одной из самых трудных и жестких разновидностей карате.

Стиль Киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «киокусинкай без контакта». Демонстрируя миру мощь реального киокусинкай этот стиль постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лег в основу ряда других контактных стилей.

Социальная значимость вида спорта киокусинкай обусловлена направленностью воспитательной работы со спортсменами в условиях учреждений дополнительного образования. Важное место в воспитательной работе спортивной школы по восточным единоборствам занимают вопросы этики спортсмена, следование традициям восточных единоборств, которые способствуют становлению развивающейся личности с высокими моральными и этическими качествами.

Киокусинкай относится к группе видов спорта - «единоборства». Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников в поединке. Поединок - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования спортсменов занимающихся единоборствами, развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Квалификационная система

По завершении каждого этапа обучения в спортивном киокусинкай проводятся экзамены по нескольким направлениям:

- на знание базовой техники - кихон;
- на правильность выполнения формальных технических комплексов - ката;
- спортивный поединок - кумитэ;

Каждая школа современного киокусинкай использует собственные программы экзаменов.

Уровень подготовки в киокусинкай определяется системой кю и данов. Кю - ученическая степень, дан - мастерская. Всего насчитывается десять

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам определяются в Программе и учитываются при составлении индивидуальных планов подготовки, составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "ката"			
Этап начальной подготовки	3	8	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2
Для спортивной дисциплины "весовая категория"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

2.2. Объем программы

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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		
Для спортивной дисциплины "ката"						
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32

Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам осуществляется на всех этапах многолетней подготовки.

Расписание учебно- тренировочных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) учреждения, образовательный процесс, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса.

Для проведения занятий в группах в пределах количества часов программы спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, установленных режимом учебно-тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера (тренер-преподаватель), может привлекаться дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель).

Зачисление на определенный этап, перевод лиц в группу следующего этапа производится по приказу руководителя (директора) учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Лицам, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить образовательный процесс на том же этапе в порядке, предусмотренном Уставом организации. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского совета) продолжать тренировочный процесс повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Рассматривая подготовку спортсмена как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов учебно-тренировочного процесса необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающегося. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающегося в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающегося, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки спортсмена является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений ре-

шаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в киокусинкай требует направленного использования факторов повышения эффективности учебнотренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Программа разработана на основе следующих принципов:

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Виды учебнотренировочных 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.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

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

2.3.3. Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены:

- соответствующие возрасту, полу и уровнем спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта;
- имеющие индивидуальные средства защиты определенные правилами соревнований утвержденного WKF типа;
- медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, которой представляется в мандатную комиссию на каждого участника.

Участие осуществляется в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	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
Основные	1	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины "весовая категория"						
Контрольные	1	-	-	1	1	1
Отборочные	-	-	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

План
многолетней подготовки на 52 недели (в часах)

N п / п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Для спортивной дисциплины "ката"													
1	Общая физическая подготовка (%)	31,5	98	27	112	16	116	13	122	12	150	15	250
2	Специальная физическая подготовка (%)	23	72	25	104	28	204	28	262	24	300	20	332
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0,5	2	1	4	5	36	7	66	7	88	8	134
4	Техническая подготовка (%)	42	132	44	184	42	306	43	402	42	524	42	698
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	4	1	4	6	44	6	56	6	74	6	100
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	4	1	8	1	10	3	38	4	66

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	4	1	4	2	14	2	18	6	74	5	84
	Итого:	100	312	100	416	100	728	100	936	100	1248	100	1664
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»													
1	Общая физическая подготовка (%)	50	156	49	204	40	292	34	318	25	312	18	300
2	Специальная физическая подготовка (%)	27	84	24	100	20	146	21	196	22	274	27	450
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1	4	5	36	7	66	7	88	8	133
4	Техническая подготовка (%)	20	62	22	92	25	182	24	224	25	312	18	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	6	2	8	7	50	10	94	15	188	22	366
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	4	1	8	1	10	2	24	2	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	4	1	4	2	14	3	28	4	50	5	82
	Итого:	100	312	100	416	100	728	100	936	100	1248	100	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренер-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Спортивная работа	Проведение контрольных испытаний в группах по ОФП, СФП;	Май, декабрь
		- Проведение ТМ к соревнованиям; - Участие в соревнованиях различного уровня;	Согласно календарному плану
2.	Здоровьесбережение		

		<ul style="list-style-type: none"> - Контроль выполнения мероприятий по профилактике спортивного травматизма - Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований - Комплектование аптек первой необходимости 	<p>Регулярно</p> <p>Январь(в течении года по мере необходимости)</p>
		- Санитарно-просветительская работа среди спортсменов, их родителей и тренеров-преподавателей	Ежемесячно
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	<p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематические беседы - встречи с ветеранами ВОВ; - просмотр патриотических фильмов; 	По плану
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках, посещение музеев; 	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
5. Работа с родителями			
5.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях;	В течении года
6. Волонтерское движение			
6.1.	Теоретическая подготовка	- Беседа ко Дню народного единства - Лекция на тему «Предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних и молодежи» - Трансляция видеоролика антикоррупционного просвещения обучающихся «Коррупция: я против!»	По плану
6.2	Практическая подготовка	- Участие в акции «Свеча памяти», «Бессмертный полк» - Акция «Ветеран живет рядом»: (Оказание помощи ветеранам ВОВ и труда); - 9 мая - День Победы: (Посещение парада) - День защиты детей: (Организация конкурса рисунков) - День защиты детей: (Проведение веселых стартов);	

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

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены

не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 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.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 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.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

Таблица 7

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую ра-

		боту
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год использование методических пособий РУСАДА

специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного мастерства	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач - подготовка детей к роли помощника тренера преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе виде спорта киокусинкай.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по киокусинкай присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией вида киокусинкай и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике киокусинкай, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейской категории.

Таблица 8

Содержание инструкторской практики

Содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершенствование спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение занятий по общей физической подготовке, подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+
3. Подготовка и проведение бесед с юными спортсменами по истории киокусинкай, о россиянах – чемпионах мира и Европы.	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание помощи в совершенствовании технического мастерства спортсменов своей группы.	+	+
5. Шефство над 1-2 спортсменами новичками. Обучение базовой технике киокусинкай.	+	+
6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий с новичками.	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+

Содержание подготовки судей

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения	Группы совершен- ствование спортивного ма- стерства
Правила соревнований по КУМИТЭ		
1. Площадка для проведения соревнований	+	+
2. Официальная форма одежды	+	+
3. Организация соревнований по кумитэ	+	+
4. Судейская бригада	+	+
5. Продолжительность боя	+	+
6. Оценки	+	+
7. Критерии принятия решения	+	+
8. Запрещенное поведение	+	+
9. Предупреждения и наказания	+	+
10. Травмы и несчастные случаи на соревно- ваниях	+	+
11. Официальный протест	-	+
12. Права и обязанности	+	+
13. Начало, остановка и окончание встреч	+	+
Правила соревнований по КАТА		
1. Площадка для соревнований по ката	+	+
2. Официальная форма одежды	+	+
3. Организация соревнований по ката	-	+
4. Судейская бригада	-	+
5. Критерии принятия решений	+	+
Прохождение официального судейского се- минара на присвоение судейской категории «юный судья». Судейство соревнований муниципального и регионального уровня.	+	+

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;
- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;
- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Средства восстановления:

- педагогические - переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;
- гигиенические - оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;
- психологические - беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;
- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица 10

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Среда	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия, сауна
Четверг	Локальный массаж, рациональное	Локальный массаж, самомассаж,	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж),	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный от-

	питание	ПСВ	продукты повышенной ценности, ФС	дых, культурные мероприятия
Пятница	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Суббота	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия, сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года для спортивной дисциплины «ката» и со второго года для спортивной дисциплины «весовая категория»
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 (спортивный разряд), 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» (для обучающихся, не достигших 18 лет);
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);
- 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «киокусинкай» по категориям «ката», «весовая категория», «командные соревнования»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальч ики/ю ноши	девочк и/деву шки	мальч ики/ю ноши	девочк и/деву шки	мальчики /юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			7	4	8	5	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			7.10	7.35	-	-	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			-	-	6.20	6.40	6.10	6.30

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3			+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"								
2.1.	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения			
			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 3 x 10 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.	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения	Норматив 2 года обучения	Норматив 3 года обучения			
			не менее	не менее	не менее			

			2	-	2	-	3	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			-	4	-	6	-	9
3.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	9	13	12	16	14

Таблица 12

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»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения	
			юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины	юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"										
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,1	6,3	6,0	6,2	5,9	6,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			6.10	6.30	6.09	6.29	6.08	6.28	6.07	6.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	5	11	6	12	7	13	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,5	9,8	9,4	9,7	9,3	9,6
1.6.	Прыжок в длину с ме-	см	не менее		не менее		не менее		не менее	

	ста толчком двумя ногами		130	120	135	125	140	130	145	135
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория"										
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более	
			5,7	6,0	5,6	5,9	5,5	5,8	5,4	5,7
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более	
			8.20	8.55	8,15	8,50	8,10	8,45	8,05	8,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			13	7	15	8	17	9	19	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более		не более	
			9,0	9,4	8,7	9,1	8,4	8,8	8,1	8,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			150	135	155	140	160	145	165	150
3. Нормативы специальной физической подготовки										
3.1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	-	6	-	7	-	8	-
3.2.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество во раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	7	-	8	-	9	-	10
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"							

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			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 3 x 10 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"			

Таблица 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	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 3 x 10 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				
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 по виду спорта киокусинкай

Этап начальной подготовки (первый год)

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

Таблица 15

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	9	8	8	8	8	8	98
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях				1						1			2
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1				1			1	4
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1					1			1		4
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156

2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях														0
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1			1	1				1	1			1	6
6	Инструкторская и судейская практика														0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1					1				1		4
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (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, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

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 3x10 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.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Техника киокусинкай – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовлен спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связано, с ее помехоустойчивостью не завязано от условий функционального состояния спортсмена.

Стойки киокусинкай:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);

- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);
- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямой траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гиакү-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйакү-цуки или ойцуки наносятся два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Ёко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).

- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай. Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хэян-Шодан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика киокусинкай - это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на соревнованиях по ката, кумитэ.

Основные средства тактики являются:

- дистанция;
- стойки;
- перемещения;
- переносы веса тела с ноги на ногу;
- смена темпа, ритма;
- атака;
- защита;
- контратака;
- разведка боем;
- финт;
- маневрирование;
- угроза;
- вызов;
- обман;
- опережение.

Теоретическая подготовка

Таблица 16

План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	История развития киокусинкай	Основатель киокусинкай. История развития киокусинкай в мире
3	Основы киокусинкай. Теория и практика	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения

Психологическая подготовка

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ киокусинкай, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 17

Техническая программа 9-8 кю (белый, желтый пояс)

Степень - кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
9 кю	Белый	Перемещения в позициях: Дзенкуцу-даччи с ударами руками: Дзюн-цуки, (чу-дан); Геяку-цуки, (чу-дан); С ударами ногами: Мае-гери, (чудан).	Гохон кумитэ (Дзедан, чудан-хидари)	Тайкиоку Шодан
8 кю	Желтый	С блоками: Аге-уке; Сото-уке; Учи-уке; Гедан барай. Перемещения в позиции: Киба-даччи с ударом еко гери-кеяге.	Гохон кумитэ (Дзедан, чудан - хидари, миги)	Хеян Шодан

Медицинское обследование

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 спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Этап начальной подготовки второго и третьего года обучения

Основная направленность образовательного процесса - ознакомление с основными средствами киокусинкай и первоначальная практика боя.

Таблица 18

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе
начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	112
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	104
3	Участие в спортивных соревнованиях		1		1						1	1		4
4	Техническая подготовка	16	15	16	15	15	15	15	15	16	16	15	15	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1				1			1	4
6	Инструкторская и судейская практика				1		1	1					1	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1					1			1		4
Всего часов:		35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
2	Специальная физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	9	8	8	9	100
3	Участие в спортивных соревнованиях		1		1						1	1		4
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	92
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1	1	1	1	1	1		1	8

6	Инструкторская и судейская практика				1		1	1					1	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1	1					1			1		4
Всего часов:		35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	35	416

Общая физическая подготовка

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, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

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 3x10 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.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Стойки киокусинкай:

- Тейжи-дачи (т – образная стойка),
- Фудо-дачи (стойка – песочные часы);
- Хангецу-дачи (стойка полумесяц);
- Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в киокусинкай связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямой траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в киокусинкай.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Йоко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средство для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуго-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Избранный вид спорта

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай. Изучение базового ката: Хеян-Нидан, Хеян-Сандан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В тактической подготовке спортсмены изучат приемы, формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т.д.

Основные действия в тактике:

Разведка боем, прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостря обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

Теоретическая подготовка

Таблица 19

План теоретической подготовки
на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития киокусинкай	История развития киокусинкай в России. История развития киокусинкай в Краснодарском крае.
3	Основы киокусинкай, теория и практика	Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств, средствами киокусинкай.

Психологическая подготовка

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

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка»

(вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 20

Техника 7-6 кю (оранжевый, зеленый пояс)				
Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
7 кю	Оранжевый	Перемещения в позиции Дзенкуцу - дачи с ударами чудан дзюн-цуки, гяку-цуки, мая-гери, маваси-гери; связками аге-уке-гяку-цуки, сото-уке-гяку-цуки, учи-уке-гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки. Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке.	Санбон кумитэ № 1, 2 (хидари, миги)	Хеан Нидан
6 кю	Зеленый	Перемещения в позиции Киба-дачи с ударом ёкоке-аге, ёкоке-хоми.	Санбон кумитэ № 1, 2, 3 (хидари, миги)	Хеан Сандан

Медицинское обследование

Зачисление в группы начальной подготовки 2- 3 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 спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Тренировочный этап (продолжительность обучения до 2-х лет)

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

Таблица 21

Годовой план-график распределения тренировочных часов в учебно-тренировочной группе 1-2-го года обучения

№	Содержание	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Для спортивной дисциплины "ката"															
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	116
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	25	25	25	25	26	26	25	25	306	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	44	
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1					1	1	1	1	8	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	14	
Всего часов:		61	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	728	
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"															
1	Общая физическая подготовка	24	24	24	24	24	25	25	25	25	24	24	24	292	
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12	13	146	

3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	15	16	16	15	15	15	15	15	15	15	15	15	182
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	44
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Всего часов:		61	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	728

Общая физическая подготовка

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».

Специальная физическая подготовка

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 нане-

сение 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.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Перемещение в стойках дзенкуцу-дэчи с ударами ой-цуки, геяку-цуки.

Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, эко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геяку-цуки, учи-уке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – геяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – геяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – геяку-цуки, геяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми - усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, геяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геяку-цуки, учи-уке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке - кизами-цки - геяку-цуки, чудан учиуке - кизами цуки - геяку-цуки, Мая-гери - ой-цуки, мая-гери - геяку-цуки, геяку-цуки - маягери - дзюн-цуки - гедан-барай, мая-гери - маваси-гери, йоко-гери кехоми - усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционной киокусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика киокусинкай в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;
- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маз - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

Кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзию ипон кумитэ. Например, спортсмен получает задание активно уклоняться от ударов противника;

- кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзию-кумитэ).

Тактика проведения атаки и защиты, тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;
- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения.
- Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки.

- Отработка контратак на месте.

- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника). Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).
- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.
- Обмен ударами данного комплекса.
- Спаринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.
- Обмен атаками-сериями,
- Спаринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).
- Спарринг свободный.
- Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров.
- Спаринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от противника.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций. Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка - победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Теоретическая подготовка

Таблица 22

План теоретической подготовки
на учебно-тренировочном этапе 1-2-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
Учебно-тренировочный этап 1-го года		
1	Тренировочный процесс	Спортивная тренировка – понятие, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.
Учебно-тренировочный этап 2-го года		
1	Тренировочный процесс	Спортивные состязания, как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса.
2	Режим спортсмена	Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.

Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «киокусинкай», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план МКУ ДО СШ «Олимп». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренера-преподавателя, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

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). Обучающиеся в этих группах 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.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 23

Техническая программа 5-4 кю (пурпурный, фиолетовый пояс)

Степень кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
5 кю	Пурпурный	Перемещения в позиции: Дзенкуцу-дачи с ударами санбон дзюнциуки – 1 дзедан, 2 чудан, геяку-цуки – (чудан-дзедан-чудан), связками аге-уке геякуцуки, сото-уке-эмпи – уракен (в кибачи), учиуке-кизами дзедан кизамицуки-геякуцуки.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери (хидари, миги)	Хеян Ендан
4 кю	Фиолетовый	Перемещения в позиции: Кокуцу-дачи с блоком чудан шутоуке-нукитэ. Перемещение в позиции: Дзенкуцу-дачи с ударами маягери рен-гери (чудан-дзедан), маваси-гери. Перемещение в поз. кибачи с ударом ёкокеяги, ёкокехоми.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 1 мая гери, 1 ёко гери, 1 маваси гери (хидари, миги)	Хеян Годан

Техника 3 кю (светло-коричневый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
3 кю	Светло-коричневый	<p>Перемещения в позиции: Дзенкуцу-дачи с ударами чу-дан дзюнцики, геякуцуки, маегери, блоками аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай.</p> <p>Перемещения в позиции: Кибадачи с ударом эко-герикеяге, ёкогери-кихоми. Перемещение в позиции: Дзенкуцу-дачи с ударами мая-гери, мавасигери, уширо-гери.</p>	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери, 2 ёкогери, 2 мавасигери (хидари, миги)	Теки Шодан

Медицинское обследование

Зачисление в тренировочные группы 1-2-го годов 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 спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения свыше 2-х лет)

Основная направленность образовательного процесса - освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Таблица 24

Годовой план-график распределения тренировочных часов в учебно-тренировочной группе
3-4-го года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10	122
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	21	21	22	22	22	22	262
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	66
4	Техническая подготовка	34	34	33	33	33	34	34	34	34	33	33	33	402
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	56
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	18
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	26	318
2	Специальная физическая подготовка	16	17	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	196
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	66
4	Техническая подготовка	19	19	18	18	19	19	19	19	18	18	19	19	224
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	94

6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	28
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка

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.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка

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». Подтя-

гивание 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.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке - кизами маягери – нукитэ.

Перемещение в позиции кибя-дачи с ударами ног йоко-гери кяэги - йокогери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан, Басай Дай, Канку Дай, Дзион. Эпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуци-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, геяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки геяку-цки;
- ой-цуки геяку-цки;
- геяку-цки геяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

- мая-гери;
- маваши-гери;
- ёко-гери;
- уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия - быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед - вправо, движение вперед – влево, движение назад – вправо, движение назад - влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционной кюкусинкай.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Эпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В процессе обучения киокусинкай нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмен, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
- Не давать противнику зажать себя в угол;
- Проводить сложные захваты, броски.

Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами,

облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.

- Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.

- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

- Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

- Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.

- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.

- Создать мысленный план боя и думать только о победе.

- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.

- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Теоретическая подготовка

Таблица 25

План теоретической подготовки
на учебно-тренировочном этапе 3-4-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
Учебно-тренировочный этап 3-го года		
1	Тренировочный процесс	Вне тренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.
2	Основы психологической подготовки	Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответственность.
3	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.
4	Основы медицинской подготовки	Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

Учебно-тренировочный этап 4-го года		
1	Тренировочный процесс	Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок.
2	Основы психологической подготовки	Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.
3	Организация инструкторской и судейской практики	Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.
4	Основы медицинской подготовки	Предупреждение травматизма. Оказание первой медпомощи.

Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В учебно-тренировочном процессе на тренировочном этапе 3-4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план МКУ ДО СШ «Олимп». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На учебно-тренировочном

этапе 3-4 года спортсмены имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы спортсмены на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды Краснодарского края, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно спортсмены должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Спортсмены на углубленном тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

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). Обучающиеся в этих группах 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, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 26

Техническая программа 2-1 кю (коричневый, темно-коричневый)				
Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
2 кю	Коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи с ударами связками: мая-гери-дзунцуки, маваси-гери-геяку-цуки, геякуцуки – мая-гери-дзунцуки геданбарай. Перемещение в поз. Зенкуцу-дачи камае с ударами мая-гери – мавасигери, кизами ёко-кехоми - уширо-гери.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 1 ёко-гери, 1 маваси-гери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.

		Киба-дачи с ударом еко-кеяге-екокихоми.		
1 кю	Темно-коричневый	Перемещение в поз. Зенку-цу-дачи с ударами связками: мая-гери-дзунцуки, маваси-гери-геяку-цуки, геякуцуки – мая-гери-дзунцуки геданбарай. Перемещение в поз. Зенку-цу-дачи камае с ударами мая-гери – мавасигери, кизами ёко-кехоми - уширогери. Киба-дачи с ударом еко-кеяге-екокихоми.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширогери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.

Медицинское обследование

Зачисление в учебно-тренировочные группы 3-4-го годов 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 спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Этап 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.

Таблица 27

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе совершенствования спортивного мастерства

№	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	150

2	Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	8	88
4	Техническая подготовка	44	43	43	43	44	44	44	44	44	43	44	44	44	524
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	74
Всего часов:		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"															
1	Общая физическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
2	Специальная физическая подготовка	23	23	23	23	23	23	22	22	23	23	23	23	23	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	8	7	7	7	7	8	7	7	88	
4	Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	16	16	15	16	16	16	16	15	16	16	16	188
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	50

Всего часов:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1248
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	

Общая физическая подготовка

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.

Специальная физическая подготовка

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 скалками, 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.

Техническая подготовка

Базовая техника киокусинкай

Спарринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

-Кизами-цуки;

-Геяку-цуки;

-Уракен-цуки;

-Хэйто-цуки;

-Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

-Мая-гери;

-Маваши-гери;

-Ёко-гери;

-Уширо-гери;

-Уромаваши-гери;

-Кизами - маваши-гери;

-Подсечки передней, задней ногой.

Атакующие действия ступнями (связки):

-Кизами-цуки-геяку-цки;

-Геяку-цуки-геяку-цки;

-Мая-гери - ой-цки;

-Маваши-гери - геяку-цки;

-Кизами-маваши-гери – геяку-цки;

-Подсечка передней ногой – йо-цки;

-Подсечка задней ногой – геяку-цуки.

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

-Сото-уке;

-Гедан-барай;

-Аге-уке; -Учи-уке.

Специальная подготовка

Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

-Кизами-цуки 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;

-Геяку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин.

-Степ кизами цуки-геяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

Удары ногами:

-Мая-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;

-Маваши-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;

-Ёко-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

-Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

-Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного киокусинкай.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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.

Теоретическая подготовка

Таблица 28

План теоретической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.
2	Основы психологической подготовки	Тревожность. Волевая подготовка. Регуляция и саморегуляция психоэмоционального состояния спортсмена.
3	Организация судейской практики	Судейство соревнований: судейская бригада, продолжительность боя, критерии принятия решений, запрещенное поведение, наказания.
4	Основы медицинской подготовки	Расположение основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

В качестве средств психологической подготовки спортсмена 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 спортсменов, 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 спортсменов. Спортсмены следят за волнообразным характером нагрузок, за их циклично-

стью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена 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 спортсмена 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 спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером-преподавателем и спортсменом 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.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план МКУ ДО СШ «Олимп». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревно-

ваниях и попадали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

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). Обучающиеся 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.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 29

Техника 1-й дан (черный пояс)

Степень- кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
1 дан	Черный пояс	<p>Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, геданбарай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.</p> <p>Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами маягери – нукитэ.</p> <p>Перемещение в позиции кибачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йокогери кихоми.</p>	<p>Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 маягери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширогери, 2 кизами-цуки, 2 геяку-цуки (хидари, миги)</p>	<p>Теки Сэдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.</p>

Медицинское обследование

Зачисление в группы ССМ проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторнополиклинических 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.

Этап 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.

Таблица 30

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Для спортивной дисциплины "ката"															
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
2	Специальная физическая подготовка	28	28	28	28	27	27	27	27	28	28	28	28	332	
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	134
4	Техническая подготовка	58	58	58	58	58	58	59	59	58	58	58	58	698	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8	100	
6	Инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6	6	66	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	
Всего часов:		139	139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	1664	

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
2	Специальная физическая подготовка	37	38	38	38	37	37	37	37	38	38	38	37	450
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
4	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31	30	30	31	30	30	31	30	30	31	31	366
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	82
Всего часов:		139	139	139	139	138	138	138	138	139	139	139	139	1664

Общая физическая подготовка

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).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, маневренностью, 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.

Техническая подготовка

В технической подготовке используются специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, контратаки. Движения спортсменов 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.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактика

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

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 спортсмена 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 контр-защиты;
- ответы и контр-ответы;

Тактические характеристики:

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

Теоретическая подготовка

Таблица 31

План теоретической подготовки высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Возрастные периоды подготовки	Возрастная динамика развития и совершенствования физических психомоторных качеств.
2	Динамика формирования спортивного мастерства	Многолетняя подготовка Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства
3	Планирование спортивной подготовки	Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, планграфик, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.
4	Анализ спортивной подготовленности	Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности каратистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Психологическая подготовка

Психограмма спортсмена

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 спортсмена является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных 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 и судейская практика

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения киокусинкай. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать 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.

Судейская практика

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.

Итоговая и промежуточная аттестация

В два раза год спортсмены должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Медицинское обследование

Спортсмены 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 спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 32

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	=160/1 60		
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - История возникновения вида спорта и его развитие; - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; - Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; 	<ul style="list-style-type: none"> = 13/13 = 13/13 = 13/13 	Сентябрь, октябрь, ноябрь,	<ul style="list-style-type: none"> - Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. - Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. - Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	<p>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств, Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>= 13/14 = 13/13 = 13/13</p>	<p>Декабрь, январь, февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. - Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств - Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	<p>Закаливание организма, Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом, Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта, Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p>	<p>= 13/13 = 13/14 = 13/13</p>	<p>март, апрель, Май,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. - Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. --Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	<p>- Теоретические основы судейства.</p> <p>Правила вида спорта,</p> <p>-Режим дня и питание обучающихся</p>	<p>= 13/14 = 13/14 = 13/13</p>	<p>июнь, июль август</p>	<p>-Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.</p> <p>-Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>-Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</p>	<p>= 1760/2 240</p>	<p>сентябрь</p>	<p>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.</p>

	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	=146/18 6		
	История возникновения олимпийского движения	=146/186	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	=73/93	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	=146/18 6	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	=73/93	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	=146/18 6	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	=48/62	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	=48/62	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	=48/62	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Режим дня и питание обучающихся	=73/93	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	=146/186	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	=73/93	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	<p>Теоретические основы техникотактической подготовки. Основа техники вида спорта</p>	<p>=146/18 6</p>	<p>май</p>	<p>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p>	<p>=48/62</p>	<p>сентябрь-апрель</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>	<p>=48/62</p>	<p>Декабрь-май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>

	Правила вида спорта	=48/62	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	= 2960		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	= 246	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	= 246	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 246	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	= 246	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 246	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	= 986	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; дыхатель-	

			<p>ная гимнастика. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</p>	<p>= 4000</p>		
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>	<p>= 320</p>	<p>сентябрь</p>	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.</p> <p>Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>

	Социальные функции спорта	= 360	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	= 320	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	= 320	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.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>= 1600</p>	<p>январь-май</p>	<p>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</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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. Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организа-</p>	

			ция восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	
--	--	--	---	--

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Программа «киокусинкай» реализуется в соответствии с федеральным стандартом и имеет следующие условия: спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые, санитарные узлы, медицинский пункт.

5.1. Материально-техническое обеспечение

Таблица 33

№ 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 34

Спортивная экипировка

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 обучающ егося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающ егося	-	-	1	2	1	2	-	-

5.2. Кадровое обеспечение

В МКУ ДО СШ «Олимп» к работе на должность «тренер-преподаватель» допускаются люди не ниже среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, с отсутствием судимости и административных наказаний, арестов, с пройденным медицинским осмотром и прошедшим инструктаж по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) проводится не реже одного раза в три года.

5.3. Информационно-методическое обеспечение

Список литературных источников:

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.
2. Бокс: Программа спортивной подготовки для СДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
3. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
4. Дзюдо. 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.
5. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки.- М.: «Лептос»,1994.
6. Иванов - Катанский С. «Комбинационная техника Киокусинкай» - М.: 1998г.
7. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника киокусинкай. - М.: ФАИР-ПРЕСС,1999.-544 с.:ил.
8. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. – М.: Олимп, ООО « Издательство АСТ», 1996. - 480 с. 1996 г. - 480 с.

9. Ким Д.Т., Пасюков П.Н. Особенности профессиональной деятельности тренер-преподавателей - преподавателей по киокусинкай-до Сётокан на Дальнем Востоке: Матер. 36-ой межвузов. науч. - практ. конф. ЮСППИ - Южно-Сахалинск, 1998.- С. 147.
10. 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.
11. Лапшин С.А. Киокусинкай-до. Основная техника и методика преподавания - Д.: Сталкер, 1996 - 384 с.
12. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.
13. Масатоши Н. Динамика киокусинкай. - М.: Фант - пресс.2001.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренер-преподавателя: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
15. Попов А.Л. Психология спорта. - М., 1998.
16. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.
17. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. - 283 с.
18. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 416 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://ruswkf.ru/>
3. <https://www.karate-krasnodar.ru/>
4. <https://kubansport.krasnodar.ru/>